

**Pedagogická fakulta
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Katedra telesnej výchovy**

**Vplyv úpolov na znižovanie agresivity detí 2. stupňa základnej
školy
Diplomová práca**

**Vedúci diplomovej práce:
Doc. Pavol Bartík, PhD.**

**Diplomant:
Branislav Babic**

Anotačný list

Počet strán: 69

Počet tabuliek: 06

Počet použitých literárnych prameňov: 26

Kľúčové slová: Úpoly, džudo, zápasenie, agresivita.

Anotácia:

V našej diplomovej práci sa pokúsime overiť vplyv úpolov na znižovanie agresivity detí druhého stupňa základnej školy pomocou osobnostného dotazníka - CPQ testu, ktorým sme získali informácie týkajúce sa čo najväčšieho množstva dimenzií osobnosti, v čo najkratšom čase. Obsahuje pritom faktory vzťahujúce sa k temperamentovým črtám, k dynamickým dispozičným črtám, ďalej k faktorom predstavujúcim úroveň celkovej dynamickej integrácie (sila ega) a úroveň vývinu „etického charakteru“ (sila superega –svedomie).

Prehlasujem, že som problematiku diplomovej práce riešil samostatne, a že údaje o prevzatých a citovaných materiáloch z odbornej literatúry som uviedol v zozname literatúry.

.....

Ďakujem vedúcemu diplomovej práce Doc. Pavlovi Bartíkovi, PhD. za cenné rady, pripomienky a ľudský prístup pri jej vypracovaní. Ďalej by som sa rád poďakoval PhDr. Tomášovi Gurskému za množstvo cenných informácií z oblasti psychológie a testovania osobnostných vlastností.

OBSAH

ÚVOD

1	<i>TEORETICKÝ ROZBOR</i>	8
1.1	Charakteristika úpolov a ich význam	8
1.2	Vývoj úpolov.....	11
1.3	Úpoly v školskej telesnej výchove.....	13
1.4	Etika úpolových športov.....	14
1.5	Vplyv úpolov na vnútornú rovnováhu človeka.....	17
1.6	Utváranie osobnosti	21
1.7	Charakteristika telesného a duševného vývoja žiakov 2. stupňa ZŠ.....	24
1.8	Vplyv okolia na agresivitu žiakov 2. stupňa ZŠ.....	30
1.9	Psychické poruchy a poruchy správania.....	40
1.10	Vekové osobitosti v psychike žiakov v období mladšieho školského veku, predpuberty a puberty.....	46
2	<i>CIEĽ, HYPOTÉZA A ÚLOHY PRÁCE</i>	52
3	<i>METODIKA PRÁCE</i>	53
4	<i>VÝSLEDKY PRÁCE</i>	57
	<i>ZÁVER</i>	65

Oznam použitej literatúry

ÚVOD

Väčšina ľudí má o úpoloch iba hmlistú predstavu. Pod pojmom úpoly si mnoho ľudí predstaví šport, v ktorom súperia proti sebe skutočne bojujú. Takáto charakteristika úpolov je však len veľmi čiastočná. V úpolových športoch ide o viac ako len o boj. Ide v nich o rozvoj tela i ducha.

I keď celá príprava úpolistu skutočne smeruje k boju, ktorý má preveriť jeho schopnosti, jeho tréning nepozostáva len z priamych zápasov. Úpolový športovec sa musí venovať rozvoju sily, rýchlosti, vytrvalosti, koordinačných a ďalších schopností. Čo najefektívnejšie využitie svojich schopností priamo v zápase sa nazýva taktika, ktorá tvorí ďalšiu dôležitú zložku prípravy úpolového športovca.

Rozvoj spomenutých schopností má priamy vplyv na telesnú stránku osobnosti športovca, ale má tiež vplyv – i keď nepriamy na jeho psychickú stránku. Človek, ktorý vidí ako napreduje v rozvoji svojich telesných schopností si zákonite začne viac veriť aj v iných oblastiach. Úpoly teda pozitívne vplyvajú na zdravé sebavedomie človeka, ktoré je pre život veľmi dôležité.

Sebavedomý človek nemáva komplexy a preto si svoje schopnosti nemusí dokazovať vyvolávaním zbytočných roztržiek. To je ďalšia pozitívna skutočnosť, ktorú úpoly ovplyvňujú.

Človek nemajúci sa úpolom užitočne trávi svoj čas v zdravom spoločenskom prostredí, ktoré na neho kladne vplyva. Tým pádom sa vyhýba neželaným spoločenským skupinám, ktoré by ho mohli strhnúť so sebou.

Úpoly učia človeka stavať si svoje ciele a ísť si svedomite za nimi. Učia teda človeka nevzdávať sa, vytrvalosti v dosahovaní svojho cieľa a tiež cieľavedomosti. Sú to vlastnosti, ktoré človek nepochybne potrebuje a využije aj v bežnom živote.

Spomenuli sme len niektoré stránky človeka, ktoré úpoly pozitívne ovplyvňujú a je ich oveľa viac. Keď to zhrnieme, môžeme povedať, že úpoly vo veľkej miere pomáhajú človeku stať sa sebavedomejším, vyrovnanejším, cieľavedomejším s kladným pohľadom na život. Okrem toho učia úpoly človeka dodržiavať pravidlá tak na tréningu ako aj v živote. Všetko, čo bolo spomenuté sú fakty, ktoré kladne ovplyvňujú osobnosť človeka a nepochybne znižujú agresívne prejavy jeho správania.

Úpoly ovplyvňujú psychiku človeka aj priamo. Učia človeka ovládať svoje emócie, dodržiavať pravidlá, cítiť si starších, skúsenejších a ďalšie ľudské hodnoty. Úpoly učia človeka fairplay. V etike každého úpolového športu tvorí základ myšlienka o nezneužívaní nadobudnutých schopností.

Hlavnou myšlienkou úpolov je rozvoj duševných schopností pomocou telesných cvičení. Človek s dobre rozvinutými duševnými schopnosťami nebyva agresívny, pretože si je vedomí nesprávnosti takéhoto správania.

Správanie človeka ani zďaleka neovplyvňujú len úpoly. Veľmi pozitívne a silne naň síce vplyvajú, ale nie sú jedinými ovplyvňujúcimi faktormi. Na človeka pôsobí jeho sociálne a prírodné prostredie, škola, rodina, kamaráti a množstvo iných vecí. Tie môžu pôsobiť pozitívne, alebo negatívne.

Spomenuté skutočnosti, ktoré ovplyvňujú správanie človeka majú rôzne veľkú silu pôsobenia. Pri silnom pôsobení negatívnych vplyvov sa môže stať, že pozitívne účinky úpolového tréningu sú potlačené do úzadia. Preto sa na vplyv úpolov na agresivitu človeka nemôžeme pozeráť izolovane, ale v spojitosti s ostatnými vplyvmi.

Treba podotknúť, že úpoly môžu aj zvyšovať agresivitu u človeka, pokiaľ sa nerešpektuje ich základná myšlienka a sú vykladané nesprávne. Ako všetko, tak aj úpoly sa v rukách nepovolného človeka môžu stať silnou zbraňou a môžu sa zneužiť.

Tému tejto práce sme rozobrali z rôznych uhlov a dosť obširne, lebo ako sme už povedali, nie je správne rozoberať ju izolovane od ostatných vplyvov. Najväčší kladný účinok úpolov na znižovanie agresivity človeka sa prejaví len v spojení s ostatnými vplyvmi, ktorých pôsobenie je tiež kladné. Takýto stav je samozrejme ideálny a preto ho presne v takejto podobe nikde nenájdeme, ale mali by sme sa snažiť, aby sme sa k nemu čo najviac priblížili.

Pri našom výskume nebolo možné zistiť všetky vplyvy, ktoré na skúmané deti pôsobia, čím môžu byť jeho výsledky ovplyvnené. Považovali sme preto za potrebné aspoň spomenúť tieto vplyvy a ich účinky na agresivitu človeka.

1. TEORETICKÝ ROZBOR

1.1 Charakteristika úpolov a ich význam

Úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom usilujem prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním. Táto činnosť sa uskutočňuje v obojstrannom kontakte, bez alebo prostredníctvom náčinia – zbrane (Ďurech, 2000).

Úpoly majú väčšinou spoločný znak – vyvíjali sa najmä z vojenských a bojových zručností, ktorých cieľom bolo fyzické zlikvidovanie súpera. V súčasnosti úpoly plnia úlohy telesnej výchovy a športu, prispievajú k osvojeniu a zdokonaleniu profesionálnych zručností, pripravujú k sebaobrane a sú vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity. Úpoly sú stále súčasťou profesnej prípravy niektorých špeciálnych skupín armády, polície i učiteľov telesnej výchovy a športu. Môžeme povedať, že úpoly majú veľa spoločného s bojovými činnosťami, dnes však už neslúžia hlavne na likvidáciu nepriateľa, ale pomáhajú duševnému, fyzickému a zdravotnému rozvoju občanov.

Podľa druhu úpolových športov a podľa jednotlivých hmotnostných kategórií možno hovoriť o rôznych somatotypoch. K rozvoju psychickej odolnosti a objektívnejšiemu sebahodnoteniu prispievajú značne právne úpoly. V nich sa v podstate riešia konfliktné situácie, najmä v sebaobrane a vytvárajú sa situácie napodobňujúce skutočný boj. Anticipácia umožňuje správnu a rýchlu reakciu na situáciu, ktorá veľmi pravdepodobne nastane a je predpokladom úspešnosti v športových úpoloch a sebaobrane. Rozvíjame ju skúsenosťami z riešenia bojových situácií.

Úpolmi môžeme výrazne pôsobiť na výchovu jednotlivca i kolektívu. Kontakt so súperom, hoci regulovaný pravidlami, predstavuje aj riziká, keďže v úpoloch sa vyskytujú i prvky pôvodných bojových aktivít.

Úpoly už v polovici 19. storočia mali dôstojné zastúpenie v **sokolskom** systéme telesnej kultúry. Vplývali mnohostranne na organizmus cvičenca a boli prínosom i pre rozvoj branných zručností národa. Úpolové cvičenia sú vhodné pre obidve pohlavia. V súčasnosti dochádza k rozvoju úpolových športov i v ženskej telesnej výchove (karate, džudo).

Podobne ako v skutočnom boji, tak aj v úpolových cvičeniach dochádza k fyzickému kontaktu bojujúcich. Fyzický kontakt pravdepodobne prispieva k naplneniu určitých biologických a sociálnych potrieb a vytvára pocit sociálnej spolupatričnosti. Cesta dotyku (**taktilná** komunikácia) je najstaršou formou neverbálnej symboliky. Tento kontakt je veľmi dôležitý. Pri jeho nedostatku na začiatku vývoja dieťaťa spôsobuje dosť vážny rast citovej **deprimácie** dieťaťa. Fyzický kontakt je častý aj v ďalších obdobiach rastu dieťaťa a prenáša kladné city, ktoré zahŕňujú pozitívne prijatie iného dieťaťa, jeho priateľské porozumenie, či povzbudenie. V tomto období má inakší význam nepriateľské gesto (sotenie, odstrčenie), na ktoré dieťa nie je adaptované a dochádza často k frustrácii. Preto skúsenosti z úpolových cvičení znižujú frustračnú toleranciu nielen u detí ale aj u dospelých. Môžeme povedať, že u detí, obyčajne u chlapcov, sa úpolové zručnosti javia ako potrebná bojová aktivita.

Zvíťazenie nad súperom v osobnom kontakte sa uskutočňuje len v úpolových cvičeniach. V inej činnosti bežného života, podobne ako v športoch neúpolových, sa telesný kontakt trestá. Treba si uvedomiť, že skleníková výchova a absolútna ochrana detí pred konfliktmi je pre ne nevýhodná. Tento spôsob výchovy nájde neskoršie mnohých nepripravených na túto realitu v ich živote.

„Úpolové cvičenia a úpolové športy sú v školskej telesnej výchove pre žiakov i študentov veľmi prítlačlivé. Mnoho chlapcov i dievčat si svoju odvahu a bojovú zručnosť overuje práve v úpolových cvičeniach“ (Ďurech, 2000, str.6).

Dôležitou úlohou úpolových cvičení, úpolových športov a sebaobrany je zvýšiť u ľudí, ktorí sa týmto aktivitám venujú, schopnosť sebaovládania a budovať ich sebaistotu. V mnohých prípadoch dochádza dokonca k zmene životných postojov, k väčšej vyrovnanosti osobnosti. Pri nedostatočných skúsenostiach so sebaobrany

a športových úpolov, sa jedinec pri náhlom nepriateľskom bojovom strete ľahko dostáva do nepriaznivého psychického stavu – šoku. Podľa vážnosti bojovej situácie sa prehĺbuje tento otras a má nepriaznivé následky. Práve osvojenie si úpolových zručností, návykov a získavanie skúseností z úpolových aktivít značne znižuje negatívne dopady pri nastaní bojového stretu. Aj z tohto dôvodu sú úpoly a sebaobrana zaradené do obsahu povinnej školskej telesnej výchovy na všetkých stupňoch vzdelávania. V súčasnosti sú úpolové cvičenia jednak súčasťou sebaobrany žien, ale slúžia tiež ako prostriedok rozvoja sebadôvery, sebakontroly i sebaovládania ženskej populácie. Ešte donedávna sa za hlavný účel úpolov považovalo odreagovanie pudu agresivity, ktorý sa obyčajne prejavuje v sociálne neprijateľných formách správania sa. Doteraz sa agresivita vždy pripisovala len mužskému pohlaviu. Vieme však, že aj ženy bývajú agresívne. Preto je potrebné, aby aj ony mali možnosť fyzicky sa odreagovať. Z uvedeného hľadiska majú byť úpolové cvičenia radostným stretnutím, ktoré možno uskutočňovať i **koedukovane**.

Prax potvrdzuje, že ženy zaoberajúce sa úpolmi a sebaobranou majú realistickejší pohľad na svoje možnosti víťazstva pri fyzickom napadnutí, na svoju bojovú schopnosť, či bojového ducha. Pri osvojovaní si riešení hraničných konfliktných situácií ide pri nácviku väčšinou o konfliktné situácie vyskytujúce sa v reálnom živote. Pri nezvládnutí alebo prehre v takejto situácii nastáva u jedinca nemalá frustrácia, čomu má venovanie sa úpolom zabrániť. Osvojenie si úpolov a sebaobrany zvyšuje tiež odolnosť občanov pri konfliktných situáciách vojenského charakteru.

Mnoho úpolových športov má svoje korene v krajinách Ďalekého východu, kde sa im už od ich vzniku pripisoval aj veľký zdravotný význam. V spojení s fytoterapiou a akupunktúrou tvoria už po stáročia základ klasickej čínskej medicíny. Dnes sa už aj v našich krajinách považuje za veľký prínos zaradenie úpolov do výchovného procesu aj po zdravotnej stránke.

Význam úpolov a sebaobrany je teda široký a je veľkým prínosom pre rozvoj jedinca. Rozvíjajú vlastnosti a schopnosti jedinca, ktoré bude schopný využiť v prípade vojenského konfliktu, čoho súčasťou je aj rozvoj zručností a návykov v oblasti sebaobrany a príprava jedinca k väčšej mentálnej odolnosti. Pri nácviku

bojových techník a cvičení sa tiež rozvíja biomechanika telesných pohybov, kontrola pohybov tela a psychických stavov cvičiacich. Úpoly prispievajú aj k dôkladnejšiemu využitiu vlastných schopností a umožňujú jedincovi reálnejšie sebahodnotenie.

1.2 Vývoj úpolov

Názov úpoly oficiálne vznikol v roku 1871 **Tyršovou** zásluhou a súvisí so skutočným bojom v poli. Tento názov však prirodzene vznikol už v najstarších dobách ľudskej spoločnosti. Hlavné formy úpolov vznikali najviac z vojenských a bojových činností. Bojové zručnosti tvorili základ výcviku a prípravy mužskej populácie.

Už v prvotnopospolnej spoločnosti sa do popredia popri pracovnej špecializácii dostáva potreba prípravy na skutočný boj aj pomocou dosahovania všestrannej telesnej zdatnosti. Už vtedy sa objavujú prvky zápasenia, boxu, šermu, a iných bojových činností. Činnosti úpolového charakteru ostávajú v popredí aj v období otrokárskej spoločnosti. Najvýraznejšie boli v krajinách Ďalekého východu. Vytvárali sa tam špecializované skupiny bojovníkov. V období feudálnej spoločnosti nastáva celkový úpadok telesného rozvoja a teda aj úpadok činností úpolového charakteru. Rozvíjajú sa však v bojovej príprave rytierov.

Vplyvom vynájdenia pušného prachu a tým aj používania strelných zbraní sa mení štruktúra boja. Bojové zručnosti začínajú vytvárať základňu pre rozvoj úpolových činností. V triednych spoločenstvách slúžili úpolové bojové činnosti ako mocenský prostriedok vládnuccich tried. Zväčša boli prístupné len vládnucej triede. Nevládnuce triedy si vytvárali vlastné spôsoby a formy úpolových činností. Tieto boli dosť pod vplyvom náboženstva a rôznych filozofických smerov, čo najvýraznejšie možno badať v oblastiach Ďalekého východu. Významnú rolu pri rozvoji úpolových činností zohrával tiež triedny antagonizmus a spoločenská morálka. Vo všeobecnosti teda môžeme povedať, že už od prvopočiatkov si skoro každá etnická skupina alebo národ

vytvárali určité formy boja, ktoré boli ovplyvňované prostredím v ktorom žili a tieto sa stali základom úpolov.

Ako už bolo spomenuté, niektoré formy úpolových činností sa podieľali aj na vojenskej a bojovej príprave a tiež na telovýchovnej a športovej príprave (zápasenie v starom Egypte, zápasenie a box v staro Grécku). Vo vývoji bojových (úpolových) činností nastáva veľký zlom po vynájdení pušného prachu a vyradení brnení z vojenskej výzbroje. Niektoré zbrane a spôsoby boja strácajú význam. Niektoré klasické zbrane a techniky sa však zachovali a i keď v pozmenenej a novým podmienkam prispôbenej podobe sa používajú dodnes. Niektoré formy úpolov, ktoré sa pôvodne používali v klasickom boji sa dnes chápu ako národné činnosti (japonské sumo, slovenské pasovanie).

Úpoly boli a aj dnes sú najviac rozvinuté a písomne spracované na Ďalekom východe. V tejto časti sveta sa úpoly chápu nielen ako bojové umenie, ale hlavne ako veľmi účinný prostriedok pri výchove človeka. Pevné miesto tu majú zastúpené meditácie a športový význam úpolov sa väčšinou energicky nepresadzuje. Fyzický, psychický a taktický tréning je hlavne prostriedkom k dosiahnutiu cieľa – všestranné zdokonaľovanie človeka. Ani jedna sa spomínaných zložiek tréningu v ňom nemôže chýbať, inak to nie je učenie sa budó (bojové umenie) v ponímaní sen-seiov (učiteľov) Ďalekého východu. Hlavný cieľ budó – všestranné zdokonaľovanie človeka, sa nemá nikdy zamieňať s víťazstvom v boji! Znakom dó (cesta) je priamo určený ideál človeka, aký máme cvičením budó dosiahnuť. Hlavným zámerom orientálnych bojových umení je teda sebazdokonaľovanie najmä pomocou sebaobrany. Bojové umenia zahŕňujú niekoľko základných úpolových disciplín a niekoľko sto odvodených disciplín.

1.3 Úpoly v školskej telesnej výchove

V osnovách telesnej výchovy základných a stredných škôl majú svoje miesto aj úpoly. Základná škola by mala žiakov oboznámiť so základnými formami fyzického kontaktu, ako aj s rôznymi súťaživými úpolovými cvičeniami.

V porovnaní s ostatnými telesnými cvičeniami sú úpolové cvičenia na školách málo rozšírené. Pri preberaní úpolov sa začína s prípravnými úpolovými cvičeniami, ktoré umožňujú žiakov osvojovať si základné zručnosti a návyky, získať počiatočné informácie o úpoloch, pričom ide o činnosti vykonávajúce sa pri vzájomných stretoch, o získanie pocitu porušenia a straty stability spolucvičenca a pod. Tieto činnosti možno potom ďalej obohacovať osvojením si techniky a taktiky boja, ako aj psychickej prípravy na boj a stretnutie. Osvojovanie si úpolových cvičení treba hneď od začiatku viesť v línii etiky a etikety bojových úpolových cvičení. Je potrebné, aby žiaci pochopili, že nadobudnuté zručnosti smú použiť iba pri športovom stretnutí daného úpolového športu alebo pri sebaobrane a to v primeranej miere. Úlohou úpolov je tiež zabaviť žiakov. Do prípravných úpolových cvičení by sa mali tiež zaradiť základy techniky pádov a tiež by sa mala zdôrazniť ich dôležitosť v prevencii úrazov v bežnom živote každého človeka.

Menej dôležitou stránkou úpolov je ich história. Cvičencov treba s ňou stručne a výstižne oboznámiť. Je vhodné opierať sa najmä o históriu čínskych a japonských bojových umení a poukázať na ich kladné stránky. Od začiatku je dôležité venovať pozornosť správne dýchaniu s vplyvom na psychickú reguláciu, správne držaniu tela, psychickej relaxácii, morálke a rýchlemu a správne hodnoteniu situácií.

1.4 Etika úpolových športov

Každý úpolový šport má svoje korene v bojových a vojenských cvičeniach, ktorých účelom bolo zlikvidovanie protivníka. Kultivované úpolové športy a bojové umenia v dnešnej podobe však s týmto účelom už nemajú takmer nič spoločné. Zo starých vojenských cvičení v nich nájdeme už iba technickú stránku, aj to v upravenej podobe.

Keď hovoríme o bojových športoch, nemožno nespomenúť filozofiu, ktorá ide ruka v ruku s bojovými umeniami už stáročia. Keď začali vznikať prvé ucelené skutočné bojové systémy, ich tvorcovia si zákonite museli položiť otázku: „ako sa dajú využiť?“ Ich vojenské využitie už bolo známe a nesporné, ale zakladatelia a prví učitelia bojových umení prišli aj na ich druhý, omnoho väčší význam. Učenie sa bojovému umeniu už nemalo v prvom rade slúžiť na zneškodnenie protivníka, ale malo predovšetkým formovať žiakovu osobnosť. Nesmierna námaha pri výuke mala slúžiť na vypestovanie pevnej vôle, skromné podmienky v ktorých výuka prebiehala mali naučiť skromnosti a viere, že žiadna prekážka nie je neprekonateľná, absolútna podriadenosť sen-seiovi – učiteľovi mala naučiť vážiť si skúsenejších a starších ľudí. Technická časť výuky mala slúžiť v prvom rade ako prostriedok na formovanie osobnosti. Spätosť etiky a športu najviac cítiť v ázijských bojových umeniach. Napriek tomu, že mnohé z nich sú už viac športami ako umeniami, stále je jasne vidieť ich spätosť s etikou. Najčastejšími prejavmi etiky v zápasoch je uklonenie sa súperov sebe navzájom na znak vzájomnej úcty, či podanie si rúk na konci zápasu na znak uznania súperovej odvahy, statočnosti a preukázanej zručnosti.

Úpolové športy učia jednej veľmi dôležitej ľudskej vlastnosti – sebaovládaniu. Tak ako aj iné športy, aj v úpoloch sa musia dodržiavať jasne stanovené pravidlá. Zápasníci však na sebaovládanie musia vynaložiť omnoho viac úsilia ako športovci neúpolových odvetví, pretože pri ich úpolení dochádza k ich vzájomným priamym stretom – k boju, kde veľmi výrazne vystupujú do popredia aj emócie. Musia to byť silné osobnosti, ktoré dokážu svoje emócie udržať „na uzde“ aj v takýchto situáciách. Prísne dodržiavanie pravidiel je tu o to dôležitejšie, že tu pri ich nerešpektovaní hrozí

omnoho väčšie nebezpečenstvo úrazu ako v iných športoch. Športovec, ktorý ich zámerne poruší, je potrestaný vysokými trestami (vylúčenie zo súťaže, zákaz športovej činnosti na určitú dobu alebo aj na celý život). Človek, ktorý nedokáže ovládať svoje emócie, nemôže trénovať úpolový šport. Táto jeho slabosť sa veľmi skoro ukáže na súťažiach. U bežných ľudí sa tento problém nevyskytuje a preto stále sa zvyšujúce emočné napätie v súvislosti s náročnejšími súťažami zdravému človeku môže len pomôcť zvýšiť kontrolu nad sebaovládaním. Najväčší majstri bojových umení sa nikdy nedostávajú do stavu nepríčetnosti a každý problém riešia trpezlivo a s čistou hlavou.

Jedným z hlavných dôvodov, prečo sa pri tréningu úpolového športu zaoberáme aj etikou je ten, že je to na určitej úrovni bojová technika, teda vlastne zbraň a kto má v ruke zbraň, musí si dôkladne zvážiť, kedy a ako ju môže použiť. Nemenej závažným dôvodom je i to, že úpolové športy poskytujú ideálnu možnosť formovaniu vlastností a celkových postojov, ktoré sa prenášajú do každodenného života. Preto sa musí pri tréningu zvažovať, čo si majú z etickej stránky cvičenci z tréningu odniesť.

Etiku môžeme chápať ako súhra určitých morálnych zásad determinujúcich naše správanie, respektíve tvoriacich kritériá jeho hodnotenia. Etika – jednoducho povedané – je pojem nadradený pravidlám definujúcim dobro a zlo, mravné a nemravné, čestné a nečestné, odvážne a zbabelé a podobne (Šebej, 1985, str. 25).

Pre úpolistu platí ako jedno z etických pravidiel, vzťahujúcich sa na neho väčšmi než na iných ľudí, že by sa nikdy nemal dostať do úlohy agresívneho útočníka. Neplatia pre neho ani poľahčujúce okolnosti, ktoré by bežnému človeku pomohli, napríklad že bol pod psychickým stresom, frustrovaný, vyprovokovaný a podobne. Na takéto skutočnosti sa úpolista nemôže ani spoliehať ani odvolávať, pretože on má na rozdiel od iných ľudí vo svojich rukách zbraň v podobe bojového športu, ktorý ovláda. Len predsavzatie však nestačí. Je potrebné, aby človek, ktorý vie, že prežíva ťažké obdobie života a navyše vie, že je prchkej povahy, sa dokázal vyhnúť emocionálnej situácii, v ktorej by sa mohol prestať ovládať.

V situácii, keď je agresorom niekto druhý, platia pre úpolistu, tak ako pre každého občana, ustanovenia platného zákonníka. Etika úpolových športov sa tiež zaoberá predchádzaním konfliktných situácií. Vypelý úpolista si už vopred dobre uvedomuje, že aj nevhodná poznámka, drobná provokácia, či úškrn môžu vyvolať agresívnu odozvu. Preto, aj keď priamym útočníkom nie je človek venujúci sa bojovému športu, je z hľadiska etiky vinný za spustenie konfliktu, ak urobil niečo, čo mohlo útok spustiť. Dá sa povedať, že etickou povinnosťou úpolistu je myslieť aj za druhého.

Etické normy, ktoré má úpolista dodržiavať, sa však netýkajú len jeho bojového športu a jeho využitia v konkrétnej situácii. Etika nie je vec, ktorá sa odkladá pri východe z telocvične. V klasických ázijských školách sa stalo zvykom kodifikovať etické pravidlá v podobe akýchsi maxím, presne formulovaných prikázaní, ktoré sa prísne dodržiavali v každodennom živote.

Všetko, čo sa v tejto kapitole spomenulo, sa aspoň z časti týkalo etických noriem, no najdôležitejším znakom etiky – a to nielen etiky úpolistu – je **zvnútornenie** všetkých etických noriem, teda že sú človeku vlastné. Takéto normy sa nerešpektujú iba preto, že si to nejaká autorita vyžaduje. Rešpektujú sa preto, že ich majiteľ v ne verí, že je o nich vnútorne presvedčený. Autorita, pre ktorú sa etické normy dodržiajú, sa musí nachádzať priamo vo vnútri človeka. Etika nie je etikou, keď nie je tým najvnútornejším presvedčením. Je len prázdny slovom, ak ju človek vďačne obchádza, keď sa nikto neďáva. To je to najpodstatnejšie. Preto by malo byť vštepovanie a pestovanie etických noriem úpolistu – tak, aby sa stali jeho vlastnými – ústredným motívom a cieľom cvičenia úpolového športu.

Dôvody, prečo sa ľudia začnú venovať úpolovému športu bývajú rôzne. Často to však býva aj pocit menejcennosti, pretože človek sa cíti fyzicky slabší od ostatných. Chce sa naučiť brániť a potom to aj ostatným ukázať. Pri nadobúdaní skúseností a zručností z vybraného úpolového športu sa však stáva čosi podstatné. Človeku sa zdvihne sebavedomie a už necíti potrebu druhým dokázať, že je rovnako dobrý ako oni, stačí mu vedomie tohto faktu. Skutočný úpolový športovec sa preto len zriedka dostáva do zbytočných konfliktných situácií a už vôbec ich nezvykne riešiť dokazovaním toho, že je lepší než jeho protivník.

Verejnosť často chápe pojem úpolový športovec veľmi skreslene. Predstavujú si pod ním jednoducho človeka, ktorý ovláda aspoň časť techniky z nejakého úpolového športu. Takéto charakterizovanie úpolistu však ani zďaleka nestačí. Úpolový športovec musí mať okrem zručností nadobudnutých z konkrétneho bojového športu aj vedomosti o jeho histórii, no v prvom rade musí poznať jeho poslanie. Bojovú techniku, históriu, morálku a seba výchovu nemožno od seba oddeliť. Spojitosť medzi týmito javmi najviac cítiť v ázijských bojových umeniach ako je džudo, karate, sumo, či aikido. To, že človek dokáže hodiť O-goshi (Veľký bok) ešte neznamená, že je džudistom a tiež to, že človek dokáže kopnúť Mai-geri (kop dopredu) ešte neznamená, že je karatistom. Príslušnosť k svojmu športu človek preukazuje vo svojom každodennom živote svojim správaním a svojimi skutkami. Len ich morálna veľkosť určuje, nakoľko je človek skutočným majstrom svojho bojového športu.

1.5 Vplyv úpolov na vnútornú rovnováhu človeka

Predstava laika o úpoloch je asi taká, že je to predovšetkým o bitke. Myslia si, že určitá skupina ľudí, ktorá si potrebuje zvýšiť sebavedomie alebo si niečo dokázať, sa pravidelne na určenom mieste stretáva, kde si to potom „rozdávajú.“ Táto predstava o úpoloch je doslova nepravdivá.

Oblíbenou témou filmov ázijskej produkcie je životný boj medzi žiakom dobrého a žiakom zlého učiteľa. Pod pojmom žiak v tomto prípade rozumieme toho, kto sa venuje nejakému bojovému umeniu a pod pojmom učiteľ toho, kto žiaka do tajov daného bojového umenia zasväčuje. Súperi – žiak dobrého a žiak zlého učiteľa – bývajú v týchto filmoch zvyčajne na rovnakej technickej úrovni. Obaja sú majstrami svojho bojového umenia, preto o víťazovi veľkého súboja zvykne rozhodovať sila ducha. Tou býva lepšie vybavený kladný hrdina, pretože jeho učiteľ, na rozdiel od svojho náprotivku, nezabudol na túto dôležitú časť tréningu. Vonkajšia sila bojovníka sa maximálne môže prejaviť len v spojitosti s vnútrom človeka, v spojitosti s jeho duševnou silou. To je hlavná myšlienka týchto filmov.

I keď bývajú tieto filmy často dosť nadnesené a odtrhnuté od reality, ich hlavná myšlienka je veľmi zaujímavá a pravdivá. Využiť svoje schopnosti vie maximálne len človek, ktorého vonkajší a vnútorný život sú v rovnováhe. V živote takéhoto človeka vládne harmónia, jeho vonkajší svet je harmonicky dopĺňaný vnútorným a opačne.

Aby človek dokázal dosiahnuť úplnú harmóniu medzi svojim duševným a vonkajším svetom, musí sa predovšetkým zbaviť zvyčajných ľudských záporných vlastností, ako je napr. lakomosť, márnosť, sebeckosť a pod. Zbavovanie sa týchto záporov je vo filmoch vyjadrené veľmi skromným životným štýlom kladných postáv. Až keď nás prestane ťažiť vplyv spomenutých negatív, môžeme sa začať koncentrovať na dosahovanie rovnováhy medzi duševnom a vonkajškom.

O niektorých kladných vplyvoch úpolov pri znižovaní negatívnych prejavov človeka už bolo v tejto práci písané, ale len čiastkovo. Teraz by sme sa na to pozreli komplexne. Vzhľadom k téme našej práce sa budeme zaujímať predovšetkým o znižovanie agresivity pomocou úpolov.

Čo je to agresivita, agresia, agresívne správanie, kto je to agresor? Aký je to agresívny? Ak sa chceme našej téme venovať, musíme si tieto pojmy objasniť.

Agresivita – 1. útočnosť, výbojnosť, dobyvačnosť, 2. útočné správanie jednotlivca, živočích (Ivanová, J. – Šalingová, M., 1988 str. 24)

Agresia – priamy alebo nepriamy útok na prekážku, ktorá stojí v ceste pri dosahovaní cieľa, uspokojovaní potrieb (Ivanová, J – Šalingová, M., 1988 str. 24)

Agresívne správanie – je útočnou formou prispôsobovania sa útokom so sprievodnými javmi ako hnev, zlosť, sebazdôrazňovanie, nebojazlivosť (Košč, L. – Marko, J. – Pošár, L., 1975, str. 209)

Agresor – uskutočňovateľ agresie, útočník (Ivanová, J – Šalingová, M., 1988 str. 24)

Agresívny – 1. útočný dobyvačný, výbojný, 2. rozrušujúci, ničiaci (Ivanová, J. – Šalingová, M., 1988, str. 24)

Z charakteristiky jednotlivých pojmov jasne vyplýva, že agresivita a s ňou súvisiace pojmy sú útočnej povahy. Môžu sa vyskytovať aj v polohe obrannej, ale opäť len v útočnej forme. Hlavnou úlohou úpolových športov je naučiť človeka brániť sa, vyhýbať sa konfliktom a predovšetkým naučiť ho nevyvolávať ich a v krajnom prípade ich riešiť pokojnou formou.

Agresivita nie je vlastnosť čisto ľudská, je to vlastnosť živočíšna, ako to vyplýva aj z definície. Človek sa však od živočíchov odlišuje práve tým, že sa dokáže ovládať,

vie odlíšiť dobré od zlého, správne od nesprávneho pomocou svojich rozumových schopností. Túto schopnosť vo veľkej miere zvyšujú aj úpoly.

Čo je vlastne podnetom pre vznik agresivity? Vynímajúc skutočnosti, ktoré sme už opísali, ako napr. vrodené predpoklady či dokonca vrodené poruchy je všeobecným podnetom pre vznik agresivity nerovnováha vo vnútri človeka. Pramení z nesúladu medzi vonkajším a vnútorným svetom človeka a vyvoláva u neho podráždenosť, ktorá je základom agresivity.

Dnes nie je veľkým problémom urobiť si rôzne trénerske triedy pre nejaký úpolový šport a stať sa oficiálne trénerom. Mnohí tréneri zúžia svoju prácu len na výuku technickej stránky zvoleného úpolu. Tým im však uniká podstata celého tréningu. Tréning má predovšetkým naplňovať naše uspokojenie, má nám poskytnúť to, čo nám v ostatných zložkách života chýba a tým sa má stať náš život plnohodnotným.

Ako nás však má tréning uspokojiť, keď ani nebola položená otázka čo od neho očakávame? Každý človek je iný a preto má aj každý človek deficit v inej sfére. Tréner by to mal vedieť a tak sa k tréningu aj stavať. Jeden túži dosiahnuť čo najlepší výsledok, iný príjemne a užitočne stráviť svoj voľný čas, ďalší sa chce niečo nové naučiť a ďalší očakáva od tréningu čosi úplne iné. Tréner si pri stavbe a vedení tréningu musí byť vedomí týchto faktov a podľa toho k tréningu aj pristupovať. Len ak si deti v tréningu nájdu to, čo hľadajú, ustáli sa ich duševná rovnováha.

Myšlienky úpolov sa dajú vyložiť rôzne, aj nesprávne. Môže sa stať, že zle vyložená myšlienka u dieťaťa ešte viac podporí jeho negatívne stránky, ako napríklad agresívne správanie. Skutočný tréner si však tento fakt veľmi rýchlo všimne a ak nie je problém chorobného rázu, nebýva ťažké urobiť nápravu a nasmerovať zverenca na správnu cestu. Dieťa je na tréningu pod dohľadom odborníka, ktorý si všíma priestupky a prehrešky v správaní a konaní dieťaťa a hneď robí potrebné opatrenia na ich odstránenie. Aj to je veľká výhoda úpolových športov.

Naproti tomu dieťa nevenujú sa žiadnemu úpolu alebo žiadnemu športu, či dokonca žiadnej mimoškolskej činnosti, nie je pod dohľadom odborníka, ktorý by v prípade potreby učinil už v zárodku potrebné nápravné kroky a známky chybného správania si verejnosť všimne až neskôr, keď je toto správanie už hlbšie zakorenené a náprava je oveľa zložitejšia.

Deti sú veľmi vnímavé a vedia pochopiť podstatu úpolov, niekedy dokonca omnoho lepšie ako dospelí, pretože mnohé vnímajú viac srdcom ako dospelí. Ak sa však dieťa úpolom nevenuje, nemá sa ako dostať k ich podstate. Ak sa dieťa aj

náhodou dostane k nejakej literatúre alebo filmom s touto tematikou, je to stále málo, pretože tak ako sa úpoly snažia o vnútornú a duševnú rovnováhu človeka, tak je aj ich teoretická a praktická zložka v rovnováhe. Pre úpoly je rovnováha typická vo všetkom: vonkajší svet je v rovnováhe s duševnom človeka, prax je v rovnováhe s teóriou, etika je v rovnováhe s bojom. Harmónia – ako charakteristický znak úpolov – mnoho napovedá o podstate úpolov.

Pre mnohých ľudí, ktorí sa nevenujú úpolom, je nepochopiteľné, ako sa môžu tak výrazné protiklady podporovať. Ako môže boj rozvíjať etickú stránku človeka? Ako môže vnútro človeka obohacovať jeho vonkajší svet? Ťažko sa to vysvetľuje ak sa to vysvetliť vôbec dá. Úpoly jednoducho umožňujú vnímať veci v širších súvislostiach, nepozerať sa len pred seba, ale vidieť až „za horizont.“ Pre dostatočné pochopenie treba absolvovať aj praktickú skúsenosť. A opäť sme pri základnej myšlienke úpolov: Všetko musí byť v rovnováhe – Nadobudnutie teoretických skúseností, ktoré si vyskúšame v praxi alebo naopak.

Nielen pri tréovaní úpolov, ale pri tréovaní hocijakého športu vôbec, sa v tele človeka vylučujú endorfíny, laicky nazývané „hormóny šťastia.“ Už aj sám názov nám veľa napovedá o tom, o aké hormóny ide. Každý, pokiaľ dodrží pri športovaní správnu mieru, sa po ňom cíti lepšie, spokojnejšie. Úpoly teda vplývajú aj na psychickú pohodu človeka. V živote každého človeka je psychická pohoda veľmi dôležitá, pretože len vtedy dokáže človek ideálne riešiť problémy, lebo sa na ne pozerá s čistou hlavou, nie je pod psychickým tlakom.

Keďže šport, teda aj úpoly, zvyšujú u ľudí spokojnosť, zákonite to musí mať vplyv aj na ich pohľad na život. Zo spokojného človeka srší optimizmus, čiže úpoly pomáhajú človeku aj optimisticky sa pozeráť na realitu i do budúcnosti. Z napísaného logicky vyplýva, že úpoly priamo, ale aj nepriamo znižujú agresivitu človeka, pretože prečo by mal byť spokojný človek s optimistickým pohľadom na život agresívny? Prirodzene, toto je ideálny prípad, ktorý úplne dokonale nikdy nenastane, ale úpoly sa k nemu snažia čo najviac priblížiť.

1.6 UTVÁRANIE OSOBNOSTI

Jedným z charakteristických znakov utvárania sa osobnosti dospelujúcich je rozvoj samostatnosti. Okolo 12. – 13. roku života uskutočňuje sa v tomto vývine príznačný vzrast, ktorý spočíva v objave psychického sveta. Okrem záujmov o vonkajší svet objavujú sa záujmy o psychické prežívanie a svet vnútorných zážitkov. Mladiství sa začínajú živo zaujímať o vlastnosti vlastnej osobnosti, porovnávať sa s inými ľuďmi, čo sa pričiňuje o silnejšie odlíšenie vlastnej osobnosti od spoločenského prostredia, v ktorom žije.

Vyčleňovanie sa vlastného „ja“, ako tento jav nazývajú psychológovia, má hneď niekoľko príčin. Je spojený s pohlavným dozrievaním t.j. s vychádzajúcimi erotickými potrebami a prvými erotickými zážitkami. Zintenzívnenie vývinu sebavedomia však podmieňujú aj spoločenské činitele.

Súbežne s dospelievaním dieťaťa mení sa aj vzťah okolia k nemu. V rodine, v škole, v organizáciách sa čoraz viac apeluje na vedomie zodpovednosti mladistvých. Ukladajú sa im čoraz ťažšie úlohy, pričom sa tým vlastne akceptuje fakt ich vrastania do spoločnosti dospelých. Dospelujúci sú často ešte pred opustením základnej školy nútení zamyslieť sa nad svojou budúcou spoločenskou rolou, nad voľbou povolania, výberom ďalšieho smeru vzdelávania. Taká situácia od nich vyžaduje, aby si uvedomili svoje záľuby, schopnosti, charakterové vlastnosti a možnosti. Dospelujúci stoja pred určitými spoločenskými požiadavkami, ktoré musia zvládnuť, a to ich nabáda hodnotiť svoje vlastné možnosti.

Toto obdobie nazývajú psychológovia aj utváraním sa obrazu seba samého. Tým sa rozumejú, ako to hovorí M. Przetacznikowa, 1965 „predstavy a pojmy, ktoré má jednotliviec o sebe, t.j. o svojom vonkajšom vzhľade, schopnostiach, možnostiach prijímať a vykonávať úlohy, o vzťahu k iným ľuďom ako aj spôsob, akým prežíva a vníma svoje prostredie“. Veľkú úlohu pri utváraní obrazu seba samého zohrávajú také prvky, ako mienky a hodnotenia dospelých a rovesníkov, súhlas a nesúhlas,

pochvaly a výčitky – úspechy a neúspechy, porovnávanie sa s inými. Určitý význam majú aj individuálne činitele, ako typ nervovej sústavy alebo aktuálny stav organizmu.

Schopnosť sebahodnotenia u dospievajúcich sa rozvíja na **poradí** pokusov hodnotiť iných ľudí. Dospievajúci v podstate hodnotia najprv iných až potom seba. Spôsob hodnotenia, najmä na začiatku dospievania je nedokonalý. Mladí nedokážu poznať človeka všestranne. Zvyčajne berú do úvahy iba niektoré vlastnosti a na ich základe hodnotia celok. Aj schopnosť hodnotiť seba samého prejavuje početné nedostatky. Sebahodnotenie mladistvých je veľmi kolísavé. Keď sa mladiství usilujú uvedomiť si svoje myšlienky a city, často upadajú do rozporov, ktoré nevedia prekonať. Keď sa mladí hodnotia na **pozadí** rovesníckej skupiny, často upadajú do krajnosti, pričom sa alebo preceňujú alebo podceňujú.

Jeden z najdôležitejších činiteľov, ktorý stimuluje vývin sebavedomia u mládeže, je spoložitie s rovesníkmi. V dôsledku ustavičného porovnávanie sa jedinca s inými prudko vzrastá jeho záujem o vlastnú osobu, vlastné možnosti a ich hodnotenie. V priebehu niekoľkých prvých rokov obdobia dospievania sa mládež dopracováva obrazu vlastného ja. Najdôležitejšie je, že v tomto procese sa nielen usiluje plniť požiadavky, ktoré na ňu kladie okolie, ale začína aj sama sebe ukladať úlohy. Nemožnosť vyrovnať sa s vlastnými aspiráciami vedie k zníženiu sebahodnotenia, čo u mládeže vyvoláva ťažké emocionálne prežívania. Nespokojnosť so sebou samým sa obzvlášť často vyskytuje v počiatočnej fáze dospievania. Medzi aspiračnou úrovňou, možnosťami jej realizácie a spôsobilosťou sebahodnotenia by mal byť správny vzťah, ktorý rozhoduje v tomto vývinovom štádiu o emocionálnej rovnováhe mládeže a perspektívach jej vývinu v budúcnosti.

Iný dôležitý jav pri utváraní sebavedomia a sebahodnotenia je vedomie dospelosti, ktoré vzniká na začiatku dospievania a vyvíja sa po celé toto obdobie. Prejavuje sa v tom, že mladistvý hodnotí svoje možnosti z hľadiska dospelosti, ktorú sám dosahuje v porovnaní s inými. Vlastná dospelosť vo vedomí dospievajúceho je to, keď ho iní považujú za dospelého. Mládež si vytvára svojrázny „etický kódex“, ktorého hlavné požiadavky sú úcta voči osobnosti, rovnosť vo vzťahu s ľuďmi, vzájomná pomoc, dôvera a vernosť v priateľstve.

Obraz seba samého je zložkou osobnosti a ráz tohto obrazu do značnej miery rozhoduje o cítení sa jednotlivca a jeho vzťahu k okolitému svetu. Negatívny obraz vyvoláva nepokoj, strach a rôzne prejavy neprispôsobenia sa, často sprevádzané zvýšenou agresivitou. Pozitívny obraz poskytuje sebaistotu, emocionálnu rovnováhu, priaznivý vzťah k iným, lepšie kontakty s ľuďmi, lepšie výsledky v učení sa. Psychológovia sa zhodujú v tvrdení, že samoakceptácia ide ruka v ruke s toleranciou, sympatiou a žičlivosťou voči iným, že osoba, ktorá akceptuje seba, vidí svet priateľskejší a žičlivejší než osoba, ktorá seba samu zavrhuje.

Pre obdobie dospievania je typický vzrast kritičnosti u mladistvých. niekedy je potreba hodnotiť všetkých a všetko taká silná, že psychológovia hovoria o hyperkritickosti dospievajúcich, ktorá neuznáva žiadne zmieňujúce okolnosti. Táto vlastnosť mládeže je často považovaná za drzosť alebo agresívne správanie, preto je potrebné vedieť rozlišovať pojmy drzosť, agresivita a kritickosť.

Jednou z osobitostí v sebahodnotení mládeže je aj vedomie vlastnej výnimočnosti u mladistvých. Dospievajúci si pripisujú odlišné vlastnosti než majú, podľa ich názoru ich rovesníci. Rovesníkov hodnotia na základe vonkajších prejavov správania, ale pri sebahodnotení aplikujú vnútorné kritériá. Vo všeobecnosti možno povedať, že mladí sa nielen považujú „za iných“ v porovnaní s pokolením dospelých, ale považujú sa „za iných“ aj v rámci vlastnej skupiny. Dospievajúci sa porovnávajú so svojimi ideálmi a snažia sa im vyrovnáť. Preto je veľmi dôležité, aby si dospievajúci vybral správny vzor. Stáva sa, že dospievajúci sa začne nevhodne správať práve na základe tohto dôvodu.

Vývin sebavedomia pri súčasnom rozširovaní sa a obohacovaní myšlienkovvej a emocionálno-túžobnej sféry spôsobuje, že sa u mládeže objavuje potreba expresie zážitkov a prežívaní, ktoré ju znepokojujú. Mládež rada rozpráva o témach, ktoré ju zaujímajú, zdôveruje sa priateľom so svojimi zážitkami, neraz hľadá riešenie a rady u dospelých, ku ktorým má dôveru. Časť mládeže píše denníky, ktorým zveruje svoje myšlienky a nálady.

Súčasná psychológia nesúhlasí s názormi tradičných psychológov, že zvrát k vnútornému životu uskutočňujúci sa u mládeže sa spája iba s narastajúcou potrebou

samoty a úniku od spoločenského života. Vidí v ňom prechodnú potrebu iba niektorých dospievajúcich, ktorí niekedy túžia po samote, aby si usporiadali ustavične narastajúce nové skúsenosti, zamysleli sa nad životnými plánmi, alebo strávili chvíľu v bdelom snení.

Pre utváranie sa osobnosti v období dospievania je charakteristická nestabilitosť. Psychický stav mladistvého sa niekedy mení doslova z minúty na minútu. Mnoho krát nevieme, prečo je dospievajúci veselý, alebo naopak smutný a často to nevie ani on sám. V ľudskom tele sa v tomto období dejú veľké a hlavne rýchle zmeny, čo vytvára v psychike mladého človeka obrovský zmätok, ktorý sa môže prejavovať rôznymi spôsobmi. Je preto veľmi dôležité správne vyhodnotiť správanie sa dospievajúceho a pristupovať k nemu s pochopením. Určiť správne hranice medzi správaním sa dospievajúceho, ktoré je typické pre tento vek a neprekračuje spoločenské normy a medzi nevhodným správaním je na zručnosti vychovávateľa.

1.7 CHARAKTERISTIKA TELESNÉHO A DUŠEVNÉHO VÝVOJA ŽIAKOV 2. STUPŇA ZŠ

Všeobecná charakteristika

Žiaci 2. stupňa ZŠ sa nachádzajú v časti obdobia, ktoré nazývame vekom dospievania. Je to obdobie, v ktorom sa uskutočňuje premena dieťaťa v dospelú osobu. V rozpätí relatívne krátkeho času prebiehajú radikálne fyzické a psychické zmeny, ktoré umožňujú splniť úlohy vlastné dospelému človeku. Dospievanie je proces veľmi zložitý. Zahrňuje mnoho oblastí osobnosti, pričom vývinové línie v týchto oblastiach neprebíhajú súbežne. Dospievanie sa najviac prejavuje v dvoch hlavných oblastiach osobnosti. Vo fyziologickom dozrievaní, ktorého konečnou etapou je možnosť plodiť potomstvo a v spoločenskom dospievaní. Proces dospievania neprebíha v týchto dvoch líniách súčasne. Mládež z biologického hľadiska dozrieva v súčasnosti skôr než pred tým. Na druhej strane technický pokrok

vyžaduje dlhšie obdobie vzdelávania sa mládeže a tým sa u nej predlžuje proces získavania spoločenskej zrelosti. Názory psychológov na štádiálnosť vo vývine sa rôznia. Niektorí psychológovia sú absolútnymi odporcami akéhokoľvek vyčleňovania období vo vývine. Jedným z nich je aj K.C. Garrison, 1965, ktorý považuje zavedenie delení za veľmi ťažké vzhľadom na chýbanie výrazných hraníc medzi obdobiami a fázami. Jeho protikladom je E.B. Hurlocková, ktorá navrhuje nasledujúcu periodizáciu (Hurlock, 1965, str. 13):

Tabuľka č. 1

	u dievčat	u chlapcov
1. preadolescencia	Od 10. do 11. roku	od 11. do 13. roku
2. včasná adolescencia	Od 12. do 16. roku	od 14. do 17. roku
3. pozdná adolescencia	Od 17. do 20 – 21. roku	od 18. do 21. roku

Ani psychológovia, ktorí sú zástancami periodizácie vývinových období sa však nezhodli na jednotnom delení. Ich delenia závisia od toho, na ktorú oblasť ľudskej osobnosti sa jednotliví psychológovia zameriavali.

Fyzický vývin

Fyzický vývin spočíva v anatomických a fyziologických zmenách organizmu, to znamená v zväčšovaní telesnej hmotnosti, v zmene výšky človeka, v zmene v proporciách orgánov a v celkovom telesnom výzore, ako aj vo fyziologickom dozrievaní, ktoré sa prejavuje predovšetkým v pohlavnom dozrievaní. Pre vek dospievania je príznačné celkové urýchlenie vývojového tempa v porovnaní s ostatnými vývojovými obdobiami. Je potrebné pripomenúť, že dievčatá začínajú dospievať skôr ako chlapci.

Telesná výška a hmotnosť

Intenzívny prírastok výšky u dievčat sa začína vo veku 11,5 roku a trvá približne do 14,5 roku života, po čom náhle klesá. Chlapci najintenzívnejšie rastú od 13,5 do 15,5 roka svojho života. Telesná hmotnosť sa u dievčat najviac zväčšuje medzi 14 až 15 rokom života a u chlapcov je to vo veku 15 až 17 rokov. Prudký prírastok výšky o niečo predbieha prírastok hmotnosti a to u oboch pohlaví. Najprv dochádza k predĺženiu tela a potom k jeho rozšíreniu. Na fyzický vývin vplýva množstvo faktorov, preto existuje množstvo prípadov, keď sa telesná výška a hmotnosť začína intenzívne meniť skôr alebo neskôr ako je to uvedené v tejto práci.

Pubertálny skok

Jav intenzívneho tempa prírastku telesnej výšky a hmotnosti v priebehu relatívne krátkeho času (2 – 3 rokov) sa vymedzuje ako pubertálny skok (Tanner, 1963). Pubertálny skok sa týka aj iných telesných rozmerov, ako napríklad dĺžky končatín, obvodu hlavy, šírky panvy a pod. Rozdielne tempo rastu rôznych orgánov, tkanív či častí tela u mládeže v období dospievania prechodne zapríčiňujú disproporcie v siluetách mladistvých, napr. príliš dlhé končatiny, čo sa nepriaznivo odráža na pohyboch a celkovej zručnosti. U obidvoch pohlaví sa objavujú druhotné a **tret'oro(a)dé** pohlavné znaky.

Vývin vnútorných orgánov

Vonkajšie zmeny v telesnej stavbe a v proporciách sprevádzajú zmeny v stavbe a v činnosti vnútorných orgánov. Zintenzívňuje sa činnosť kožných žliaz, vyvíja sa kostná a svalová sústava avšak odlišným tempom, prvá rýchlejšie ako druhá. Medzi 12. a 16. rokom života sa zaznamenáva vzrast váhy a objem srdca, ktoré musí zvládnuť úlohu rozvádzať krv do rýchle sa zväčšujúcej telesnej plochy a hmoty v tomto období. Anatomické zmeny nervovej sústavy sa týkajú predovšetkým mozgovej štruktúry a spočívajú v zvyšovaní sa rozmerov mozgových buniek, v diferenciacii ich funkcií, v raste koncových rozvetvení, **dendridov a neuritov**, vo vznikaní nových vlákien a ich čoraz väčšej špecializácii. Funkčné zmeny nervovej sústavy sa prejavujú v nadmernej citlivosti a vzrušivosti tejto sústavy a v narušení rovnováhy v základných procesoch vzniku a útlmu. Prevalu nadobúda proces

vzruchu, preto sa mladiství viditeľne stávajú nervóznymi, podráždenými , neovládanými, precitlivelými a nespokojnými.

Vývin žliaz s vnútornou sekréciou

Fyziologický základ spomínaných zmien predstavujú zintenzívnené procesy vylučovania žliaz s vnútornou sekréciou, ku ktorým patria: mozgový podväzok (hypofýza), šuškovité teliesko (epifýza), štítna žľaza, príštitné teliesko, brušná slinivka (pankreas), nadobličky a pohlavné žľazy. Vylučujú do krvi hormóny, ktoré vplývajú na látkovú výmenu, na rýchlejší alebo pomalší vývin jednotlivých tkanív organizmu. Pri pohlavnom dozrievaní zohrávajú najväčšiu úlohu mozgový podväzok, nadobličky a pohlavné žľazy, pričom mozgový podväzok plní nadradenú úlohu voči všetkým ostatným žľazám.

Pohlavné dozrievanie

Tempo pohlavného dozrievania u chlapcov a dievčat nie je rovnaké. Dievčatá pohlavne dozrievajú približne o 2 roky skôr ako chlapci. Za kritérium zrelosti u dievčat sa zvyčajne považuje prvá menštruácia, ktorá pripadá priemerne na 13. – 14. rok života. Individuálne rozdiely z tohto hľadiska sú však veľmi veľké. U chlapcov sa za kritérium zrelosti spravidla považuje prvý výron semena – polúcia, ktorý pripadá priemerne na 15. – 16. rok života. Okrem toho sa berie do úvahy: zmena hlasu, ochlpenie pohlavných orgánov a pod pazuchami.

Psychický vývin:

Vývin poznávacích funkcií – všeobecná charakteristika

Dôležitým aspektom dospievania je intenzívny rozumový vývin, ktorý sa prejavuje v zdokonaľovaní všetkých poznávacích funkcií. Podobne ako pri telesnom vývine sa aj v procesoch rozumového vývinu vyskytuje pubertálny skos. U dievčat sa

v tejto oblasti prejavuje pubertálny skok omnoho výraznejšie ako u chlapcov. Intenzita skoku je rôzna pre rôzne faktory inteligencie, či rôzne rozumové funkcie.

Vývin vnímania

Vnímanie u mládeže, s porovnaním s predchádzajúcim vývinovým obdobím, má čoraz vyššiu úroveň. Stáva sa presnejším, bohatším na detaily, mnohostranným v obsahu a uvedomelejšie riadeným. V procesoch vnímania čoraz viac miesta začína zaujímať pozorovanie. Účasť myšlienkových procesov ho robí zámerným, plánovitým a systematickým. V období dospievania sa tiež výrazne mení aj orientácia v priestore a čase.

Vývin pamäti

Zmeny, ktoré sa u dospievajúcich uskutočňujú v pamäti, sa prejavujú predovšetkým v tom, že začínajú vo väčšej miere ako doteraz používať logickú (významovú) pamäť. Naďalej sa tiež rozvíja mechanická pamäť, mení sa však úloha týchto druhov pamäti. V zapamätávaní začína väčšiu úlohu ako doteraz zohrávať možnosť pochopenia materiálu a to vďaka rozvíjajúcim sa schopnostiam abstraktne myslieť. Vývin myšlienkových procesov má úzky vzťah s vývinom reči v tomto období. Tento vzťah nachádza svoj výraz vo vývine pamäti, kde slovné označovanie vnímaných obsahov, čiže tzv. verbalizácia, zohráva s pribúdajúcim vekom veľkú a rastúcu úlohu. Dôležitým javom, ktorý charakterizuje vývin pamäti v období dospievania, je pretváranie sa neúmyselnej pamäti na úmyselnú.

Vývin myslenia

Centrálne význam v rozumovom vývine dospievajúcej mládeže majú myšlienkové procesy. Prehľbuje sa schopnosť analýzy a syntézy, rozvíja sa abstraktné a logicko-deduktívne myslenie. Za najcharakteristickejší znak zmien uskutočňujúcich sa v myšlienkových procesoch v období dospievania sa považuje prechod od konkrétneho a názorného k abstraktnému mysleniu. Živý záujem o všetky oblasti života je jav veľmi typický pre dospievajúcu mládež. Zaujímajú sa o riešenie teoretických, filozofických a spoločenských problémov, tiež sa však cítia byť

povolaní uvádzať svoje názory do života. Tým je podmienený reformátorský, revolučný postoj, taký častý u mládeže. Schopnosť logicky myslieť stáva sa teda zdrojom kritickosti, takej charakteristickej pre mládež v tomto období. V období dospievania sa tiež čoraz viac začínajú diferencovať a špecializovať záujmy mladých ľudí.

Citový vývin

Veľkú úlohu u dospievaní zohráva predstavivosť, ktorá sa najčastejšie prejavuje v bdelych sneniach a v tvorivosti mládeže. Do veľkej miery to súvisí s ich zosilnenou emocionalitou. V období dospievania je veľmi zreteľne badať prevahu citovej sféry nad inými oblasťami psychického života, čo sa prejavilo v charakteristike dospievania ako veku „búrky a náporu“ (G.S. Hall, 1972). Za charakteristické osobitosti emocionálneho života dospievajúcich sa považuje neobyčajná intenzita a živosť citových prežívaní, ľahkosť asociácie medzi krajnými náladami a tiež ich častá bezpredmetnosť citov. V období adolescencie sa u mládeže už začínajú utvárať aj vyššie city. Všeobecne známa je aj tendencia mládeže maskovať svoje city, zaujímať voči dospelým umelú pózu (napr. nonšalancia, vystatovačnosť), hlboko utajovať svoje skutočné prežívanie.

Vývin vôle

V procese utvárania sa vôle sa u mladistvých všeobecne pozoruje jav vzdorovitosti. Prejavy vzdorovitosti sú príznačné najmä pre predpubertálnu fázu, ktorú z tohto hľadiska občas nazývame aj druhým obdobím vzdoru. Analogicky prichádza k podobným prejavom v 3. roku života (napr. Ch. Bühlerová, 1925, str. 18). Vzdorovitosť tohto obdobia sa prejavuje ako zanovitosť a neposlušnosť voči vychovávateľom. Prejavy vzdorovitosti majú u dospievajúcich 2 hlavné príčiny. Prvou je začínanie si uvedomovania vlastnej osobnosti a vlastných síl u mladistvých a druhou hlavnou príčinou je veľmi častý postoj vychovávateľov k mládeži ešte ako k deťom a nie ako k dospelým.

Iným prejavom vôľovej aktivity mládeže je potreba činu, ktorý má veľmi často ráz „vyčíňania“. Potreba neprimeraných činov nepredstavuje iba prejav vzrastajúcej

aktivity mladistvých, ale svedčí aj o emocionálnom napätí, ktoré sa dožaduje silných dojmov a zážitkov. Na druhej strane však nemôžeme opomenúť úsilie mládeže smerujúce k vedomému utváraniu svojho charakteru a cvičeniu vôle, k dosiahnutiu zvoleného ideálu osobnosti.

1.8 VPLYV OKOLIA NA AGRESIVITU ŽIAKOV 2. STUPŇA ZŠ

Zo všeobecnej charakteristiky žiakov II. Stupňa ZŠ vyplýva, že deti v tomto období prechádzajú veľmi zložitým vývojom. Práve v období dospievania výrazne vystupujú do popredia negatívne vlastnosti človeka, medzi inými aj zvýšená **agresivita**. Príčiny zvýraznenia záporných stránok osobnosti musíme hľadať v zložitých procesoch fyzického a duševného vývoja v tomto období. Pri regulovaní ale tiež aj pri podporovaní negatívnych prejavov a teda aj pri prejavoch agresívneho správania zohráva významnú úlohu okolie dospievajúceho človeka. Pri výchove mladistvých treba mať vždy na pamäti ich psychickú labilitu, pretože v opačnom prípade môže mať aj dobre mienený úmysel opačný efekt.

Rodina

V období dospievania patria medzi „najbližších“ dospievajúceho ešte vždy jeho rodičia a súrodenci, teda jeho rodina. Táto naďalej uspokojuje základné potreby dieťaťa – materiálne, spoločenské ale tiež citové. Rodinné prostredie do značnej miery utvára osobnosť dospievajúcich, ich záujmy, záľuby, návyky a zvyky, spoločenské a morálne postoje, presvedčenia, svetonázor a v neposlednom rade aj ich správanie.

Vplyv rodiny sa podľa miery rozširovania kontaktov dieťaťa so širším svetom postupne znižuje. Tento proces možno výrazne pozorovať v období dospievania. Vzťah mladistvých k rodine sa postupne pretvára. Práve tento moment je pre rodičov veľmi ťažký a mnoho krát si nechcú pripustiť prirodzenú zmenu vzťahu dieťaťa k rodine. Tento chybný prístup rodičov k dospievajúcemu, ktorý môže tiež vyplývať

z neznalosti práve prebiehajúceho vývinového obdobia dieťaťa, môže mať za následok vyburcovanie dieťaťa k agresívnym činnostom, či už z dôvodu provokácie, nervového vypätia alebo odporovania agresívneho správania od rodičov. Naopak, správny a citlivý prístup rodičov, ktorí dokážu byť dieťaťu už nie len otcom alebo mamou, ale tiež priateľ, dokáže do značnej miery znížiť agresívne prejavy u dieťaťa. Obdobie dospievania potomka nie je ani pre rodičov vôbec ľahké. Musia zakaždým citlivo zvážiť akí prísni môžu a musia byť pri výchove svojho dieťaťa, čo mu môžu a nemôžu dovoliť a ako mu to vysvetliť. Výchova dospievajúceho si vyžaduje veľkú pedagogickú zručnosť. Uskutočňujúce sa zmeny vzťahu dieťaťa k rodine možno rozdeliť na tri hlavné momenty: 1. kríza autority rodičov, 2. konflikty s rodičmi, 3. oslabenie emocionálnej väzby (**Sapiánska**, 1996, str. 61).

Kríza autority rodičov sa objavuje ako výsledok rastu kritičnosti na pozadí vývinu rozumových schopností v tomto období. Prenikavé pozorovanie rodičov umožňuje deťom stredného školského veku všimnúť si v ich správaní už aj chyby, dôsledkom čoho v ich očiach klesajú z piedestálu dokonalosti. Rodičia sa často postavajú nesprávne k tomuto javu. Nechcú si svoje chyby priznať a naďalej presadzujú svoju vôľu, čím svoje dieťa len viac podnecujú k nevhodnému, veľmi často agresívnemu správaniu. Chybou tiež je totálne **autokratický** výchovný prístup rodiča. Dieťa sa buď vzbúri alebo si svoj hnev vybíja na iných miestach, najčastejšie v škole alebo na ulici a správa sa tak ako to má odpozorované z domu. Naproti tomu ak si rodič svoje chyby uzná a dieťa u noho vidí snahu odstrániť ich, vníma túto skutočnosť omnoho pokojnejšie ako predošlý jav čo je predpokladom jeho uvedomelejšieho správania. Rodič by mal v tomto období pristupovať k výchove demokraticky, mal by si však naďalej udržať svoju pozíciu rodiča. Dieťa v tomto veku dokáže pochopiť rozhodnutie rodičov ak má možnosť vyjadriť sa k nim. Keďže svoj najväčší vzor správania vidí mládež ešte stále vo svojich rodičoch, bude s veľkou pravdepodobnosťou postupovať pri riešení problémov podobne ako oni. Ak je dospievajúci vychovávaný demokraticky, pravdepodobne bude aj on pri riešení problémov postupovať demokraticky, ak je vychovávaný **autokratickým** spôsobom asi aj on bude svoj postoj presadzovať silou.

Mládež je veľmi citlivá na nezhody medzi teóriou a praxou. Veľkú ujmu na psychike mladého človeka môže spôsobiť zistenie, že nejaký jeho vzor správania sa

v skutočnosti chová úplne inak ako to predstiera. Takéto zistenie môže mať u mladistvého za následok opovrhnutie všetkými normami a pravidlami, čo vedie k jeho neviazanému správaniu odkiaľ je už iba krôčik k agresii. Preto je vždy lepšie keď si dospelý uzná, že má aj chyby a snaží sa ich zbaviť. Dieťa ho potom pokladá za úplne normálneho človeka so svojimi dobrými aj zlými vlastnosťami a za takého sa považuje aj ono samo. Jeho správanie a konanie bude potom pravdepodobne smerovať k náprave svojich chýb a nie k vybiňaniu si zlosti na niekom inom.

V strednom školskom veku sa v rodine začínajú objavovať už aj výraznejšie konflikty medzi dospievajúcimi deťmi a ich rodičmi. Aby deti prešli týmto obdobím bez výraznejších problémov musia rodičia ukázať pri výchove svojho potomka veľkú pedagogickú zručnosť. Je to obdobie, v ktorom je psychika dieťaťa zvlášť rozkolísaná a rozladená. Na túto skutočnosť rodičia nesmú zabúdať. Rodič musí vedieť aké správanie môže dospievajúcemu dieťaťu ešte tolerovať a ktoré už nie. Nevhodné správanie však nie je správne riešiť iba zákazmi a príkazmi. Svoje rozhodnutia jej potrebné dospievajúcemu vysvetliť, pretože deti vnímajú mnohé veci inak ako ich rodičia a v takom prípade sa môže stať, že dospievajúci vôbec nechápe za čo bol potrestaný. Potom sa mu zdajú rozhodnutia prísne a nespravodlivé, čo v každom človeku vyvoláva hnev, obzvlášť u mladistvých. Žiaden vzťah medzi rodičmi a ich deťmi nie je bezkonfliktný. Keď sa však rodičom pri výchove podarí nájsť správnu mieru tolerancie, prísnosti a porozumenia, deti toto obdobie zvládnu omnoho ľahšie, pretože cítia vo svojich rodičoch oporu.

Príčinou konfliktov dospievajúcich s ich rodičmi je meniaci sa vzťah mladistvých a ich rodičov v tomto období. Mladiství sa už cítia byť dospelí, čo sa prejavuje napríklad vo vyhýbaní sa spoločnosti rodičov, v odmietaní prejavov nežnosti zo strany rodičov, v uzatváraní sa do seba, v neprístupnosti či v ľahostajnosti na starosti a trápenia rodičov. Takéto správanie mládeže vedie rodičov mnohokrát k mylnému predpokladu, že ich deti už ich lásku nepotrebujú a tiež sa od nich odvracajú. Následkom takéhoto postoja rodičov dochádza u dospievajúcich k ešte väčšej rozkolísanosti už aj tak narušenej nervovej a emocionálnej rovnováhy, čo veľmi často spôsobuje agresívne správanie mládeže. Mladiství sa agresívnym chovaním často snažia skryť svoju frustráciu, ktorí spôsobujú zlé vzťahy s ich rodičmi. Dospievajúca mládež potrebuje cítiť rodičovskú lásku. Potrebuje cítiť ich

oporu a mať pocit istoty v tom, že ich rodičia akceptujú a že vždy môžu počítať s ich pochopením a pomocou. Posilňuje to vedomie bezpečnosti a uvoľňuje emocionálne napätie, ktoré v rôznych okolnostiach tak často sprevádza mládež v tomto období.

Poruchy v správaní sa detí v strednom školskom veku a ťažkosti vo výchove úzko súvisia s atmosférou, ktorá panuje v rodine a s typmi rodičovských postojov. **Z. Kanner** vyčlenil štyri druhy postojov: akceptujúci, zavrhujúci, nadmerne ochraňujúci a pestujúci, perfekcionalistický postoj. Podľa názoru uvedeného autora správny je akceptujúci postoj, ktorý spočíva v prejavovaní citov ku dieťaťu, v záujme o jeho osobu, v trpezlivom vzťahu k nemu. Takýto postoj vytvára vedomie bezpečnosti a iba on umožňuje normálny vývin osobnosti. Všetky ostatné nevyhnutne zapríčiňujú ťažkosti. Najväčší negatívny vplyv na agresívne správanie dospelujúceho má zavrhujúci postoj pri ktorom rodičia zanedbávajú dieťa, nemajú s ním citové kontakty a používajú priame tresty. Takýto postoj zapríčiňuje zabrzdenie vývinu vyšších citov, agresívnosť a neraz vedie k vykoľajeniu a delikvencii. Zvyšné dva postoje nemajú taký veľký vplyv na agresívnosť dieťaťa, nesporne však vedú k jeho nesprávnemu, spomalenému alebo problémovému vývinu, čo môže nepriamo súvisieť so zvýšenou agresivitou u mladistvého.

Ďalším podnetom na zvýšenie agresivity u mladistvého môže byť odpor rodičov voči pokusom dospelujúceho oslobodiť sa spod rodičovskej starostlivosti. **B. Zazzoová** konštatuje: „Mládež hlása potrebu prekročiť obmedzený kruh rodinného života a viac alebo menej horlivo sa stavia proti vláde rodičov, ktorá jej to sťažuje.“ (**B. Zazzoová**, 1972, str. 315). Ak sa dospelujúci nevie vymaniť s pod dominujúceho vplyvu rodičov inak, tak to často skúša aj rôznymi agresívnymi spôsobmi.

Prechodná situácia medzi detstvom a dospelosťou spôsobuje mládeži veľa ťažkostí a preto môžeme u nich postrehnúť tendenciu čo najrýchlejšie prijať rolu dospelaj osoby. Prijímanie tejto role začína napodobňovaním vonkajších prejavov (módne obliekanie, fajčenie a pod.), ale tiež napodobňovaním správania sa dospelých. Najbližšie príklady správania sa vidia mladiství vo svojich rodičoch. Je preto nesmierne dôležité, aby rodičia dávali svojim deťom hlavne dobrý príklad, pretože je veľmi pravdepodobné, že správanie sa dospelujúceho sa bude nápadne podobať správaniu sa jeho rodičov.

Biologické a psychické zmeny výrazne vplývajú na citovú rozladenosť mladistvých preto by sa rodičia mali snažiť byť ich oporou, ktorú v tomto období dospievajúci tak veľmi potrebujú. Konflikty medzi samotnými rodičmi ešte viac zvýšia citovú nerovnováhu mladého človeka. Dospievajúci vnímajú všetko omnoho intenzívnejšie ako ostatné generácie. Keďže ich rola dieťaťa je už na konci ale v úlohe dospelého sa ešte cítia neistí, budovať u nich zmätenosť. Deti v tomto období potrebujú cítiť v rodinných vzťahoch harmóniu, lásku a porozumenie. V opačnom prípade sa proti konfliktom v rodine začnú brániť. Svoju agresivitu však môžu deti nasmerovať nielen proti rodičom, ale aj proti svojmu okoliu.

Dospievajúci najčastejšie vyčítajú rodičom nedostatok porozumenia, upiatosť myslenia, konzervativizmus, pridržiavanie sa zastaralých tradícií, hlboké rozdiely v názoroch či inú hierarchiu hodnôt. Opozícia sa s vekom zintenzívňuje, pričom vedie od odporu voči autorite ku konfliktu týkajúceho sa hodnôt. Mladí v tomto období reagujú na každú nezhodu búrlivo. Rodičia by mali vedieť a poznať vývojové obdobie, v ktorom sa ich dieťa nachádza a podľa toho sa aj správať. Ak sa nechajú strhnúť do víru hádok so svojimi deťmi, veľmi ťažko sa potom z neho dostanú. Mali by mať pochopenie a trpezlivosť aj pri výbušných zareagovaniach svojich detí a neodpovedať na ne rovnakým spôsobom. V opačnom prípade automaticky prichádza konflikt za konfliktom, čo stále viac a viac rozhojdáva už aj tak nestabilnú psychiku dospievajúceho človeka. Výsledkom častých konfliktov býva zvýšená agresivita u dospievajúcich, ktorá môže, ale tiež nemusí byť nasmerovaná proti zdroju týchto konfliktov. Príčiny agresívneho správania treba mnohokrát hľadať úplne inde ako na mieste, kde je toto správanie najviditeľnejšie a veľmi často ich treba hľadať práve v rodinných vzťahoch.

Školská trieda

Školská trieda predstavuje spoločenské prostredie, v ktorom mládež trávi možnú časť svojho života. V rámci školskej triedy prebieha hlavná činnosť mládeže v období dospievania, t.j. učenie sa. Na pozadí života v triede vznikajú rôzne formy spoločenských kontaktov, zásady správania a normy kolektívneho spolunažívania.

Školská trieda sa ako taká musí stať kolektívnom. Kolektív môže byť silným prostriedkom a nástrojom spoločenskej výchovy mládeže a vývinu osobnosti každého člena. Správna výchova v kolektíve a prostredníctvom neho vytvára u mládeže cenné a žiadúce návyky a učí žiakov regulovať vzájomné vzťahy medzi ľuďmi na základe etických zásad. Väčšina z práve spomenutých pojmov v sebe zahŕňa do určitej miery aj pojem agresivita. Učenie sa delí, pestovanie návykov, regulovanie medziľudských vzťahov, to všetko predpokladá pokojné reagovanie detí. Školská trieda môže mať veľký vplyv na znižovanie agresivity detí, ale môže to byť aj opačne. Deti v období dospievania majú sklon žiť v skupine. Účinnosť výchovného vplyvu skupiny je veľmi veľká a to v kladnom i v zápornom slova zmysle. Ak trieda ako taká vykazuje známky agresivity je veľmi pravdepodobné, že aj jej jednotliví členovia sa budú správať agresívne. Naopak, ak sa trieda neprejavuje agresívne pravdepodobne ani jej členovia nebudú javiť známky agresivity. Členovia triedy majú veľkú tendenciu správať sa tak ako to vyžaduje kolektív. Vyplýva to zo skutočnosti, že mladí si v období dospievania hľadajú spoločenskú skupinu, do ktorej by sa mohli začleniť. Ich najbližšou skupinou je školská trieda. Často sa preto stotožňujú s myšlienkami a prejavmi svojej triedy. Učiteľ môže urobiť veľmi veľa pre správne nasmerovanie svojej triedy. Závisí to od jeho vedomostí, kvalifikácie a spôsobilostí. Ak učiteľ dokáže triedu presvedčiť o potrebe pokojného reagovania na problémy, môžeme predpokladať, že žiaci nebudú agresívne reagovať ani mimo triedy. Treba pripomenúť, že ani triedny kolektív nedokáže zmeniť vrodené vlastnosti žiakov. Môže pomôcť k tomu, aby žiaci dokázali prejavy svojho správania vyplývajúce z ich vlastností lepšie ovládať, ale nemôže ich zmeniť.

Učiteľ je dôležitým činiteľom v triede. Bezprostredný, žičlivý a trpezlivý učiteľ, vybavený dostatočnými intelektuálnymi, didaktickými a výchovnými kladmi

upokojujúco vplýva na labilnú psychiku dospievajúcich detí. Dokáže obmedziť a usmerniť ich záporné stránky osobnosti, medzi inými i prejavy agresivity.

Popri učiteľoch druhým dôležitým činiteľom, ktorý utvára spoločenský vývin mládeže, je spolunažívanie s rovesníkmi. V období dospievania je mládež osobitne citlivá na vplyvy rovesníckej skupiny a jej správanie často determinujú rôzne prvky spoločenského života v školskej triede, akými sú: skupinové normy, pozícia žiaka v škole, rola, ktorú plní, stupeň integrácie členov skupiny, celková atmosféra v triede, vzťahy medzi jednotlivcami a medzi skupinami. Normy predstavujú vzory správania, ktoré si vytvorila daná skupina a ktoré skupina očakáva od svojich členov. Týkajú sa rôznych vecí. Práve kvôli tomuto faktoru je dôležité, aby kolektív školskej triedy uznával riešenia problémov pokojnou cestou a nie silou. Väčšina členov triedy sa stotožňuje s názormi skupiny, riadi sa nimi a rešpektuje ich. Porušovanie noriem triedy má za následok jej nesúhlas, pokusy nátlaku a rôzne druhy trestných sankcií. Aj sankcie triedy, ktorá vykazuje známky agresivity mávajú zvyčajne agresívnejší ráz ako sankcie triedy, ktorá agresiu **zaznáva**. Žiak, ktorý najväčšiu časť dňa strávi v agresívnom prostredí a pri porušení noriem skupiny je tiež potrestaný **hrubým** spôsobom, môže časom citovo „otupieť“ a riešenie konfliktov agresiou začne považovať za normálne a správne.

Agresívne správanie žiaka môže mať aj iné príčiny. Veľmi častou príčinou je neprijatie žiaka do kolektívu v triede. Frustrovaný žiak často nevidí inú cestu ako sa dostať do kolektívu ako ukázanie sily. Mnohokrát je agresívne správanie žiaka spojené s hnevom a túžbou pomstiť sa skupine, ktorá ho odmietla. Tento problém by si mal v prvom rade všimnúť a riešiť učiteľ. Žiaka by mal vyspelým pedagogickým pôsobením presvedčiť, že to nie je spôsob, ako sa stať plnohodnotným členom kolektívu a triede zase ukázať, že problematický žiak môže byť ich platným a potrebným členom. Pri riešení takýchto problémov veľmi veľa závisí od vyspelosti učiteľa.

Každý žiak má v triednej hierarchii svoju pozíciu. Vysoké pozície kladne vplývajú na vývin osobnosti jednotlivca, kým nízke sťažujú proces socializácie, pričom vyvolávajú poruchy v správaní sa, konflikty, frustrácie. Častokrát sa žiaci,

ktorých odmietol vlastný kolektív pripájajú k **depravovaným**, kde sa snažia získať lepšiu pozíciu, veľmi často práve agresívnym konaním.

Celková atmosféra triedy, ktorú o.i. spoluvytvárajú vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi, ako aj vzájomné vzťahy medzi žiakmi, vplýva priaznivo alebo nepriaznivo na dospievajúcich a teda môže zvyšovať alebo znižovať úroveň agresívneho správania sa detí. Mládež má alebo nemá rada svoju triedu a to nie je bez významu.

Neformálne mládežnícke skupiny

Vznik samovoľných kolektívov medzi mládežou v dospievaní je všeobecným javom, ktorý možno pozorovať tak v školských triedach, ako aj v mimoškolskom živote. Typy malých neformálnych rovesníckych skupín, ktoré sa najčastejšie vyčleňujú: najbližší priatelia, malé skupinky (angl. chiques), širšie spoločenské skupiny (crowds), bandy (gangs).

Neformálne mládežnícke skupiny sa formujú plánovitým spôsobom alebo na základe určitých pravidiel. V dôsledku väčšieho odstupu mladistvých od rodiny v tomto vývinovom období začínajú dospievajúci cítiť veľkú potrebu niekam patriť. Snažia sa začleniť do niektorej z neformálnych skupín. Výber skupiny je najčastejšie podmienený jej popularitou. Obdobie dospievania je charakteristické túžbou po dobrodružstve, túžbou po vykonaní niečoho výnimočného. Mnohokrát preto práve skupiny, ktoré sa prejavujú nežiadúcim až agresívnym správaním, mávajú u mládeže najväčší úspech. Mládež považuje ich vystupovanie za nebojácne prejavenie svojho názoru a preto s nimi sympatizuje. Dospievajúci ešte nie sú celkom schopné odlíšiť odvahu od agresivity, preto si tieto pojmy mnohokrát mýlia. Myslia si, že práve agresívne správanie je prejavom odvahy. Takýmto správaním sa snažia dostať do niektorej zo skupín, pre ktorú sú prejavy agresívneho správania charakteristické.

Skupiny prejavujúce sa predovšetkým agresivitou však nemusia byť vždy najpopulárnejšie. Veľkú úlohu tu zohrávajú vychovávateľia, t.j. rodičia, učitelia a i., ich blízkosť k mládeži, pochopenie, poznanie tohto veku a správna komunikácia s dospievajúcimi. Pri správnom výchovnom pôsobení sa mladiství nenechajú zlákať mylnou predstavou o odvahe a dobrodružstve a začínajú si viac vážiť skupiny, ktoré

sa neprejavujú agresívne. Každá neformálna skupina kladie na svojich členov požiadavky, ktorých vykonávanie je nepodmienečné. Rôzne gangy vyžadujú od svojich členov predovšetkým výstredné a agresívne vykonávanie rôznych činností, kým u intelektuálne vyspelejších skupín to zvyčajne býva opačne. Výber neformálnej skupiny je pre mladistvého preto veľmi dôležitý.

Pre mladého človeka je nesmierne dôležité patriť do niektorej z jeho rovesníckych skupín. Skupina podporuje vytváranie spôsobilosti spoločenského spolunažívania, prispôsobovania a súžitia a tiež sa pričiňuje o vytváranie noriem správania sa, čo je v tomto veku osobitne dôležité vzhľadom na pokles autority dospelých.

Záporné účinky skupiny možno vidieť predovšetkým v pestovaní nepriateľstva voči nečlenom, ktoré sa neraz prejavuje veľmi agresívne. Zákonite sa potom začnú prejavovať agresívne aj mladiství, ktorí nepatria do žiadnej rovesníckej skupiny. Cítia sa zranení a pokorení, živia odpor, ba dokonca nepriateľstvo k rovesníkom združených v skupinách.

Príslušnosť k rovesníckej skupine prináša so sebou kladné aj záporné dôsledky. Rovesnícka skupina sa môže pričiniť o vzrast prejavov, ktoré sú v rozpore s výchovnými princípmi, ale môže tiež pomôcť vzrastu kladných prejavov správania, ako sú pomoc druhým, socializácia jej členov a v neposlednom rade aj pokojné riešenie konfliktov. Za týmto účelom musia vychovávatelia diskkrétne bdieť nad správnu činnosťou neformálnych skupín. Rovesnícku skupinu sa nedá riadiť príkazmi ani rôznymi nariadeniami. Takéto počínanie si dospelých môže u mládeže vzbudiť jedine odpor sprevádzaný agresiou. Zo strany vychovávateľa je tu potrebné pozitívne a hlavne pokojné pedagogické pôsobenie, ktoré sa v čo najvyššej miere vyvaruje rôznych príkazov, zákazov a iných nariadení. Deti trávia veľkú časť dňa práve v rovesníckych skupinách, kde vykonávajú spoločnú činnosť. Je preto veľmi dôležité akého razenia je skupina, v ktorej sa mladistvý nachádza.

Najnebezpečnejšími rovesníckymi skupinami sú bandy alebo gangy. Pojem „banda“ sa v tomto slova zmysle vzťahuje na jav negatívneho rázu. Týka sa tých mládežníckych skupín, v ktorých sa zoskupujú zanedbaní, zvrhnutí jednotlivci,

ktorých spoločensky neakceptujú rovesníci v škole. Uspokojenie svojich spoločenských potrieb, hlavne príslušnosti a uznania, ako aj účasti v rovesníckej skupine, hľadajú medzi podobnými, zle prispôsobivými, narušenými jednotlivcami, pričom postupne vykračujú na cestu delikvencie. V tomto zmysle „banda“ často označuje delikventnú bandu. Bandy sa od ostatných neformálnych skupín líšia tým, že kladú väčší dôraz na dosiahnutie cieľov – sexuálnych, športových, delikventných, agresívnych, špecifických pre každú bandu. Voči dospelým zaujímajú postoj nepriateľstva, vzbury a agresie.

Pre dospievajúcich neexistuje silnejší argument pre to, aby niečo urobili alebo mali, než ten, že „všetci ostatní to robia alebo majú“ (to znamená členovia skupiny). Skupina určuje presvedčenia, mienky, názory, predsudky i spôsoby správania.

Formálne skupiny

Medzi formálne skupiny patria rozmanité sekcie školskej samosprávy, záujmové krúžky, školské kluby, nezávislé organizácie, ktoré intenzívne alebo menej intenzívne spolupracujú so školou, športové kluby či združenia a pod. Rozmanité organizácie a združenia mládeže majú veľmi rozmanité ciele a úlohy v závislosti od systému spoločenských vzťahov, v ktorých vznikajú, od zasahovania dospelých a nakoniec od programu, ktorý si určí samotná mládež. Formálne skupiny majú niekoľko výhod, ktoré sa dajú uplatniť pri prevencii pred agresívnym správaním. Činnosti v takejto skupine sa vždy konajú pod dohľadom dospelého – vychovávateľa. Skupiny by preto mala byť teoreticky chránená pred nabádaním k agresívnemu správaniu. Ako sme už niekoľko krát spomenuli, mládež cíti veľkú potrebu združovať sa. Túto potrebu môže veľmi dobre naplniť práve niektorá z formálnych skupín, pokiaľ je jej program pre mládež lákavý. Kombinácia týchto dvoch faktov nám ponúka veľké možnosti, ako plniť výchovné ciele a ako predchádzať agresívnemu správaniu.

Dospievanie je pre dieťa veľmi zložitým obdobím. Rýchly a nerovnomerný fyzický vývin, zložité zmeny v psychike mladého človeka, uponáhľanosť doby a vysoké požiadavky na mládež, to všetko sú veľmi stresujúce faktory, s ktorými sa dospievajúci, **nachádzajúci** sa v tak zložitom vývinovom období, nemá ľahké vyrovnáť sa. Učitelia, rodičia a vôbec všetci ľudia, ktorí sa dostávajú do úlohy

vychovávateľa, by mali mať tieto skutočnosti vždy na pamäti a nemali by svojim chovaním už aj tak dosť zložité obdobie dospievania mladistvému ešte sťažovať. V opačnom prípade, často krát v kombinácii so zlými príkladmi ponúkanými dospelými, televíziou, kamarátmi, či inými zdrojmi, je výsledkom stúpajúca agresivita detí. Dôvody tohto javu môžu byť rôzne. Môže to byť prejav akejsi beznádeje, ktorú mladí pociťujú pri nedarení sa čosi zmeniť, alebo môžu nadobudnúť pocit, že prejavy agresivity patria medzi bežné ľudské prejavy. Vzhľadom na zložitosť opisovaného obdobia však môže mať prejav agresívneho správania aj úplne iný dôvod. Preto je veľmi potrebné, aby dospelí svojim správaním nedávali dospievajúcim zlé príklady chovania.

1.9 PSYCHICKÉ PORUCHY A PORUCHY SPRÁVANIA

V tejto kapitole sa budeme venovať prípadom, ktoré majú vrodené predispozície k agresívnemu správaniu. Medzi ľudskou populáciou sa nachádza určité percento aj takýchto ľudí. U takýchto ľudí sa agresivita prejavuje bez ohľadu na to, či sa úpolom venujú alebo nie. nebezpečenstvo však spočíva v tom, že pokiaľ sa takýto ľudia venujú nejakému úpolovému športu, poznajú jeho prvky a neváhajú ich využiť proti iným ľuďom aj bezdôvodne alebo kvôli vymyslenému dôvodu. Ľudia s týmito problémami potrebujú jednoznačne pomoc psychiatra. Napriek spomenutým negatívam aj v niektorých z týchto prípadov môžu byť úpoly pri dohľade a pomoci psychiatra nápomocné.

Pri zaoberaní sa touto témou musíme v prvom rade odpovedať na otázku čo je abnormálne a čo je ešte normálne. Z hľadiska štatistického chápania normy je abnormálne všetko to, čo sa vyskytuje výnimočne, čo teda spadá do extrémnych polôh. Táto definícia je veľmi všeobecná a zahŕňa v sebe okrem extrémne negatívneho správania aj iné, pre spoločnosť menej nebezpečné prejavy extrémneho rázu, napr. autizmus. My však z ohľadu na tému práce zúžime našu pozornosť len na extrémne agresívne správanie. Za abnormálne môžeme teda v každom prípade považovať výraznú podpriemernosť v zmysle defektu, či už všeobecnej inteligencie alebo špeciálnych schopností, to znamená, že aj podpriemernosť v ovládaní svojho

správania. Z iného hľadiska, t.j. z hľadiska funkcionálneho chápania normy, normálny stav sa označuje ako zdravie a abnormálny ako choroba, najmä – vážna a dlhotrvajúca alebo chronická, resp. funkcionálna deštrukcia, vyžadujúca si dlhodobé liečenie.

Pokiaľ ide o somatické zdravie a chorobu, medicína má vypracované pomerne jednoznačné kritériá pre ich vzájomnú diferenciáciu, ktorá v zásade abstrahuje od morálnych a sociálno-etických hľadísk. Oveľa komplikovanejšia je však situácia s rozlišovaním medzi psychickým zdravím a chorobou, lepšie povedané medzi psychickou normalitou a abnormalitou, okrem iného aj preto, lebo tu nemožno nebrať do úvahy aj spomínané morálne a sociálno-etické hľadiská. Vzhľadom na uvedené ťažkosti sa preto v rámci psychopatológie veľmi často charakterizujú pojmy normality a abnormality porovnávaním medzi psychickým zdravím, neurózou a psychózou, pričom „normálny“ znamená to isté, ako „zdravý“, „neurotický“ to isté ako „ľahko chorý“ a „psychotický“ to isté ako „ťažko chorý.“ Kritériá na zaradenie jednotlivých ľudí do týchto skupín sú rôzne, nás však najviac zaujímajú kritériá zo sociálneho hľadiska. Z toho je normálny človek taký, ktorého psychický stav nevyžaduje osobitný sociálny zásah. Neurotika možno právom mierne pokarhať (napr. liečiť podceňovaním) a voči psychotikovi možno v zhode so zákonom použiť represívne opatrenia, pretože jeho správanie sa považuje za nebezpečné sebe i okoliu.

Výraz „poruchy správania dieťaťa“, prípadne výraz „narušené správanie u detí,“ má široký obsah. Používajú ho v lekárstve, pedagogike, psychológii, súdnictve, v každodennej praxi. V medicíne ho pomerne často používajú na označenie nápadností a abnormalít v správaní a v prejavoch dieťaťa najmä vtedy, keď lekár dieťa pošle na podrobné odborné vyšetrenie. Lekári používajú takéto široké diagnostické zatriedenie aj preto, lebo nemôžu dať hneď jednoznačnú odpoveď na otázku, čo z týchto prejavov možno – vzhľadom na vek dieťaťa, danú situáciu, doterajší vývin – pokladať za normálne, čo za abnormálne alebo až za patologické (napr. za psychopatické, neurotické). V pedagogike sa hovorí o poruchách správania, keď dieťa nápadnejšie prestupuje a narúša školskú disciplínu. Ak toto prestupovanie disciplíny má sústavný ráz, môže ísť o prípad ťažkej vychovateľnosti. V súdnej terminológii nachádzame výrazy, ktorými sa bližšie určujú už následky porúch správania. Takým je napríklad delikventné správanie detí a mládeže, ktoré chápeme ako takú odchýlku od všeobecne platných spoločenských noriem, ktorá by patrila pod trestný zákonník, keby jej nositeľom bola plnoprávna osoba a nie dieťa alebo mladistvý. V psychologickvej odbornej literatúre sa na označenie správania a konania

odchodného od toho, čo sa pokladá za normálne, používa viac výrazov. Spomenieme z nich tieto dva: správanie deviačné a správanie maladjustované.

Termínom deviačné správanie sa pomenúva správanie vybočujúce z rámca noriem, ktoré spoločnosť pokladá za záväzné pre svojich členov. Maladjustované správanie je také, ktoré vykazuje známky zlej vpravenosti alebo nevpravenosti do spoločenských a pracovných podmienok prostredia a je podmienené narušenou osobnostnou rovnováhou, prejavujúcou sa najmä citovou (emocionálnou) narušenosťou (dezintegrovanosťou), alebo aj celkovou psychickou nevyrovnanosťou takého stupňa, že jej nositeľ je vo viditeľnom nesúlade so svojím spoločenským prostredím (napr. prejavuje všeobecný postoj agresivity vo všetkých vzťahoch, odmieta svet dospelých a jeho morálne hodnoty).

O sociálne narušenom správaní teda hovoríme v súvislosti s nedodržiavaním a prestupovaním spoločensky záväzných pravidiel, zásad, predpisov a ustanovení, ktoré určujú správanie a konanie človeka vzhľadom na celú spoločnosť. Takto chápaným obsahom pojmu „sociálne narušené správanie“ vyjadrujeme najmä to, že jedinec nieje v **žiadanom** súlade so svojím spoločenským prostredím. Takýto jedinec však nebýva v súlade ani sám so sebou. Máva výrazne alebo menej výrazne odchylnú štruktúru osobnosti.

Jednou z častí sociálneho správania je aj osobná vpravenosť (personálna adjustovanosť). Bádania ju vymedzujú ako mieru vnútornej harmónie v samej osobnosti v takých jej zložkách, ako napr. schopnosť kontrolovať svoje city, postoje, myšlienky, konanie a funkcie. Nedostatok sebakontroly totiž veľmi ľahko – ak nie vždy – vyústi do nesúmerností osobnosti (napr. v podobe neuróz, psychopatií) a tým aj do ľahších alebo ťažších foriem porúch správania jedinca. Zovšeobecnene možno povedať, že spoločným menovateľom všetkých neurotických javov je nedostatočnosť kontrolného aparátu jedinca.

Keď hovoríme o vpravenosti alebo nevpravenosti (adjustovanosti a maladjustovanosti) musíme ju rozdeliť na adjustovanosť alebo maladjustovanosť osobnú a sociálnu. Obe spolu úzko súvisia, pričom maladjustovanosť sociálna býva prejavom maladjustovanosti osobnej. Ide tu o nežiadúce zmenené, chybné konania a správanie v dôsledku nesúmerností, nepravidielností a abnormalít v osobnosti jedinca. Napríklad nezdržanliví psychopati (maladjustovanosť osobná) odmietajú svet dospelých i jeho mravné zásady a narúšajú práva a záujmy iných (maladjustovanosť sociálna).

Inou formou reakcie na cit ohrozenia je útočné (agresívne) správanie, ktorým jedinec prejavuje svoju vnútornú nevyrovnanosť (neistotu, hnev a i.), svoje zameranie hodnotiť ľudí ako svojich nepriateľov. Agresívne reakcie sú často zamerané proti iným osobám a ich majetku, proti spoločnosti a neraz aj proti sebe.

Protipólom agresívnosti je utiahnutosť, ktorá je tiež formou zle prispôsobeného správania. Je potrebné ju spomenúť, pretože pri jej dlhodobom pretrvávaní a neliečení sa môže stať príčinou skrytých psychopatických stavov. V kombinácii s citom menejcennosti a s nenávisťou k celému svetu sa jej nositeľ stáva extrémne nebezpečný pre celé svoje okolie. Prejavom psychopatických stavov je vždy otvorená alebo skrytá agresivita. Tieto im podobné prejavy osobnosti majú emocionálne, t.j. citom podmienené ladenie, ako napr. cit menejcennosti, samolúbosť, postoj nadradenosti. Z toho nám teda vyplýva, že zlá sociálna upravenosť a emocionálna narušenosť veľmi úzko súvisia.

Adjustovanosť a maladjustovanosť nemajú medzi sebou pevne stanovené hranice. Príznaky zlej upravenosti (maladjustovanosti) sa občas objavia v živote každého človeka. Často je tomu tak nevedomele, lebo je veľmi ťažké určiť, kedy ešte ide o jedinca „v rámci normy“ a kedy už treba hovoriť o jedincovi neurotickom, nezdržanlivom, či o jedincovi s nesúmernou osobnosťou, keďže pevné hranice medzi upravenosťou a **nevraivosťou** sa nedajú určiť. Takisto nie je ľahké odpovedať na otázku, ako nežiadúce musí byť správanie osoby z hľadiska spoločenského, aby mohlo byť označené ako neprístojné, chybné, narušené, patologické a inak odchylné od normy.

Emocionálne prejavy maladjustovanosti

Prejavy maladjustovanosti, ktoré súvisia s emocionalitou, sa zatriedujú nejednotne. Pre potreby tejto práce sme preto použili rozdelenie do týchto dvoch skupín:

1. Neprimerané duševné napätie, ako neistota, nespokojnosť, úzkosť, tréma, hrôza.
2. Zle prispôsobené citové reakcie a postoje voči sebe a voči iným, ktoré môžu mať charakter obranný (napr. cit menejcennosti), útočný najmä so zložkou nepriateľskosti (napr. pomsta, zámerné poškodzovanie a ničenie majetku a hodnôt, agresia) a únikový (napr. uzavretie sa do seba, únik do alkoholizmu).

Autori študujúci túto problematiku, zdôrazňujú, že emocionálne činitele maladjustovanosti sa formujú už aj v prvých rokoch života dieťaťa a potom po celý jeho život, pričom pre nevpravenosť sú „najvhodnejšie“ senzitivne obdobia človeka, teda taktiež puberta. Činitele maladjustovanosti sa najviac formujú pod pôsobením negatívnych citových zážitkov a skúseností, teda v spojitosti s vonkajším prostredím. Takto vzniká napr. cit neistoty u dieťaťa, ktoré vytuší, že jeho rodičia prechovávajú voči nemu záporné city, lebo sa narodilo nechcené, alebo pretože v porovnaní s inými deťmi je menej hodnotné. Cit neistoty u dieťaťa môže ľahko vzniknúť aj v nesúladnom rodinnom prostredí, keď sa rodičia hádajú pred deťmi, keď dieťa je svedkom roztržiek v rodine, keď žije v rozvrátenej rodine. Cit neistoty sa teda najviac utvára v dôsledku deprivácie jednej zo základných potrieb dieťaťa a to kladného prijatia rodičmi a rodičovskej lásky. Cit neistoty sa obyčajne objavuje v sprievode celého radu obranných mechanizmov. Môžu to byť napr. egocentrizmus, útočnosť, kompenzácia a i.

Cit menejcennosti. Dieťa na svojej ceste životom musí prekonávať mnohé prekážky. Niektoré sú ľahšie prekonateľné, iné ťažšie, ale nájdú sa aj také, ktoré sú nad sily dieťaťa. Je vždy otázne, ako sa dieťa s takouto situáciou vyrovná. Častým výsledkom takejto situácie nanešťastie tiež býva dostavenie sa stavu frustrácie, ktorý často u dieťaťa vyvoláva cit menejcennosti. V takomto prípade dieťa netreba ponechávať samo na seba. Už samotný stav frustrácie u dieťaťa je odrazom skutočnosti, že dieťa potrebuje pomoc, lebo samo to nezvláda. Pomoc sa v tomto prípade však chápe ako podanie akejsi „pomocnej ruky“, postrčenie dieťaťa dopredu, a nie ako vyriešenie všetkých jeho problémov. Dieťaťu treba vlastne len ukázať, ako sa prekážka dá prekonať.

Agresívne správanie. Je formou prispôsobovania sa útokom, čo danú situáciu obyčajne len skomplikuje. Agresia je aj formou znižovania napätia privodeného frustrujúcimi okolnosťami. Hlavným citovým sprievodom agresívneho počínania je hnev, zlosť, sebazdôrazňovanie, nebojazlivosť. Agresívne správanie môže mať formu slovnú (verbálnu), napr. ironizovanie, slovné zastrašovanie, nadávanie, formu fyzickú (hryzenie, kopanie), otvorenú (napr. bitkárstvo) a zatvorenú (napr. utajované nepriateľstvo). Prejavy agresívneho správania netreba brať na ľahkú váhu. Prirodzene, pri každom prejave agresivity musíme brať do úvahy vek, konkrétnu situáciu a ostatné okolnosti, ale nemožno pred ním zatvárať oči. Pri nevysvetlení nevhodnosti a nesprávnosti agresívneho správania sa toto zvnútorní a stane sa pre dieťa jeho

prirodzenou súčasťou. Pri odstraňovaní agresívneho správania je potrebné používať aj tresty, ale treba sa vyvarovať trestov fyzických, pretože – ako hovorí staré príslovie – násilie plodí násilie.

Najčastejšie príčiny agresívneho správania sú:

- frustrujúce činitele, čiže okolnosti, ktoré jedincovi bránia v uspokojovaní jeho potrieb a dosahovaní cieľov,
- neistota (zdôrazňovaním seba sa tlmí cit neistoty),
- obrana proti citu menejcennosti,
- nadmerná osobná energia,
- naučené chybné reakcie (napr. napodobňovaním chybných vzorov).

Práve sme spomenuli najčastejšie príčiny agresívneho správania. Na odstraňovaní každej z nich sa môžu výraznou mierou podieľať práve úpoly.

Frustrujúce činitele – Úpoly pomáhajú dieťaťu uspokojovať svoje potreby i dosahovať vytýčené ciele. Okrem toho úpoly robia človeka odolnejším voči frustračným situáciám.

Neistota – V prostredí seberovného kolektívu nadobúda dieťa pocit istoty, uvedomuje si, že niekam patrí a že je potrebné.

Obrana proti citu menejcennosti – Cit menejcennosti sa vplyvom tréningu nejakého úpolu stráca, pretože dieťa si uvedomuje, že sa niečo naučilo, že niečo vie a preto je o niečo popredu pred svojimi rovesníkmi.

Nadmerná osobná energia – Úpoly ponúkajú nespočetne veľa možností na vybitie si nadmernej osobnej energie.

Naučené chybné reakcie – Dôležitou súčasťou tréningu úpolových športov je aj duševný tréning. Dobrý tréner dáva veľký dôraz na vysvetlenie účelu naučených techník, dáva pozor na to, aby sa nezneužívali a deťom vysvetľuje, ktoré vzory z reálneho života sú nesprávne a prečo.

Poruchami správania, najmä ťažšími prípadmi sa zaoberá veda nazývaná Patopsychológia. Ľudia s ťažkými poruchami správania by sa nemali venovať úpolom, pretože ich prvky z veľkou pravdepodobnosťou zneužijú proti iným ľuďom. Našťastie **týto** ľudia tvoria len malé percento z celej ľudskej populácie.

Spomínali sme, že príznaky maladjustovanosti sa občas vyskytnú v živote každého človeka. Je to úplne normálne, netreba sa ich hneď zľaknúť, ale ani ich prehliadať. Treba ich začať odstraňovať. Niekedy to človek zvládne sám, niekedy za pomoci svojich priateľov, rodičov, či učiteľov, ale niekedy je vhodná aj pomoc

psychológa. Mnohí ľudia majú voči týmto odborníkom zbytočné predsudky. Je to úplne zbytočné. Žijeme v modernej dobe a celý vyspelý svet už využíva pomoc psychológov.

Niekomu sa môže zdať, že príčiny a prejavy potúch správania rozobraté v tejto kapitole majú ďaleko od ústrednej témy tejto práce – agresivity. **Nie to tomu však celkom tak**, pretože ani najlepší odborník venujúci sa tejto problematike nemôže s istotou povedať ako sa rozličné symptómy v konečnom dôsledku prejavia. Nestáva sa zriedka, že človek nakoniec zareaguje úplne opačne ako by sme to na základe predošlých príznakov predpokladali. Okrem toho maladjustovanosť, agresívne správanie, frustrácia a aj ďalšie emocionálne stavy nikdy nevykazujú len jeden, alebo viacero symptómov, ktoré spolu súvisia, navzájom sa ovplyvňujú a nemožno ich od seba izolovať, musia sa riešiť komplexne.

Už sme spomínali niektoré príčiny agresívneho správania, ktoré sa dajú pomocou úpolov veľmi účinne odstraňovať. Úpoly pozitívne vplývajú aj na ďalšie vnútorné stavy človeka a predovšetkým detí. Úpoly napríklad môžu veľmi účinne odstraňovať vnútornú nevyrovnanosť človeka, pretože vplývajú na človeka celostne, na jeho fyzickú i duševnú stránku a tým človek opäť nadobúda svoju stratenú rovnováhu. Úpoly taktiež zvyšujú sebavedomie človeka, pretože človek nadobúda tréningom určité zručnosti, skúsenosti, vedomosti a pod ich vplyvom sa už necíti taký neistý v živote. Môžu mať však aj opačný efekt – znižujú samolúbosť a nadržanosť. V úpoloch sa ponúka veľa možností na vyskúšanie a porovnanie svojich schopností so schopnosťami iných a človek veľmi rýchlo príde na to, že nie je dokonalý.

1.10 VEKOVÉ OSOBITOSTI V PSYCHIKE ŽIAKOV V OBDOBÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU, PREDPUBERTY A PUBERTY.

Vek žiakov, o ktorých sa v tejto práci zaujímate, spadá do obdobia konca mladšieho školského veku a do obdobia predpuberty. Tak, ako aj iné obdobia, aj tieto majú svoje špecifiká. Všeobecnú charakteristiku spomínaných období sme už opisovali v predchádzajúcich častiach (kap. Všeobecná charakteristika žiakov II.

stupňa ZŠ), preto sa v tejto kapitole budeme zaoberať len špecifickými psychickými osobitosťami období, ktoré nás zaujímajú. Pravdaže, ani špecifické osobitosti nemôžeme chápať ako izolované procesy, je treba neustále pamätať na to, že aj oni sa vyvíjajú v súčinnosti s ostatnými prebiehajúcimi procesmi, sú nimi ovplyvňované a ovplyvňujú ich a z tejto štruktúry sme ich momentálne vyňali len pre ich lepšie vysvetlenie a pochopenie.

Považujeme za dôležité upozorniť na tieto osobitosti, pretože mnohí ľudia, ktorí ich nepoznajú ich mnohokrát považujú za vlastnosti, ktoré sa vymykajú z normy a na ich základe potom posudzujú správanie detí ako nevhodné až nenormálne. Chcem tým len povedať, že človek, ktorí tieto osobitosti nepozná, nemôže pri posudzovaní správania na ne prihliadať a na ich základe pracovať na náprave a namiesto toho ho jednoducho označí za prehnane alebo chybné. Za predpokladu, že tieto osobitosti poznáme, vieme nájsť aj vhodnejšie riešenie týkajúce sa správania detí a náš posudok na to, či sa správanie sledovaných detí vymyká z normy alebo ešte nie je ďaleko citlivejší a presnejší.

Mladší školský vek

Obdobie mladšieho školského veku začína v 6. roku života dieťaťa a končí približne v 11. až 12. roku. Nás bude zaujímať predovšetkým tretia tretina tohto obdobia, teda budeme sa zaujímať o vekové obdobie nachádzajúce sa približne medzi 10. a 12. rokom života dieťaťa. Cit je zvláštny emocionálny vzťah dieťaťa k veciam a javom okolitého sveta, ktorý vo veľkej miere ovplyvňuje správanie a konanie človeka. Všestranne sa rozvíja, obohacuje a diferencuje najmä v tomto období, preto deti práve sa v ňom nachádzajúce sú veľmi citlivé. Majú veľa pozitívnych a negatívnych citov. Nevhodné správanie často krát sprevádzané agresivitou vyplýva z negatívnych citov. Ich príčinou je najmä detská nevedomosť a bezbrannosť. Pod vplyvom týchto faktov často vznikajú napr. rôzne neodôvodnené strachy zo zvierat, búrky, tmy alebo konečne aj také city, ako je hnevливость, zlosť, hrubosť k živočíchom aj k ľuďom. Druhá skupina citov je jasne viditeľná navonok a zvyčajne aj príčina ich prejavu je jasná. O to jednoduchšie to majú vychovávatelia, pretože na základe príčiny môžu začať problém hneď riešiť. Obyčajne stačí len úplne normálne vysvetlenie javu, kvôli ktorému negatívna reakcia nastala, aby sa dieťa dostalo zo

svojej nevedomosti a z toho vyplývajúcej bezbrannosti. Príčina negatívneho správania však môže byť aj skrytá. Kludne môže vyplynúť aj z prvej skupiny spomenutých citov. Môže vyplynúť napr. zo strachu z tmy alebo búrky a prejaviť sa napríklad v tom, že dieťa agresívne bojuje proti tomu, aby na víkend išlo k starým rodičom. Samozrejme, takáto reakcia môže nastať len v kombinácii s ostatnými, napr. temperamentovými vlastnosťami dieťaťa. Iné dieťa sa môže v tej istej situácii napr. rozplakať. Postup pri odstraňovaní takýchto prejavov býva taký istý ako v prvom prípade, len musíme vypátrať skutočnú príčinu nevhodného správania. Niekedy na to stačí iba priama a jasná otázka, inokedy na to musíme ísť zložitejším spôsobom. Z uvedeného vyplýva, že správna výchova sa nemá obmedzovať len na usmerňovanie citových prejavov detí, ale predovšetkým aj na preventívne vytváranie takého prostredia, ktoré by nedávalo dieťaťu podnet k negatívnym citovým reakciám.

V neskorších rokoch mladšieho školského veku sa city dieťaťa začínajú meniť, ustaľovať a prehľbovať. Vplyvom nových poznatkov a skúseností ustupujú vitálne a biologické city (spokojnosť – nespokojnosť, príjemnosť – nepríjemnosť) vyšším citom. Dieťa čoraz viac získava schopnosť ovládnuť mnohé svoje citové nálady a prejavy. Desať – jedenásťroční žiaci už nie sú takí náladový a **popudiví**, vedia udržať svoj hnev i radosť a efektívna povaha citov sa u nich vyskytuje už len v ojedinelých prípadoch.

V predchádzajúcom odstavci je uvedené, že starší žiaci mladšieho školského veku už vedia viac menej ovládať svoje city na základe poznania skutočnosti. V dnešnej dobe však vôbec nie je výnimkou, ak napr. desaťročné dieťa nebolo ešte nikdy v noci v lese. Pri náhodnom vyskytnutí sa takejto situácie začne dieťa reagovať pudovo, t.j. začne sa tomu brániť. Najčastejšou reakciou býva plač alebo otvorený odpor dieťaťa. V súčasnosti sú na dieťa kladené vysoké nároky a na mnohé bežné životné skúsenosti sa zabúda. Preto bývajú časté prípady prelínania sa správania charakteristického pre mládež a staršie deti mladšieho školského veku.

V citovom živote dieťaťa tohto veku pozorujeme aj niektoré typické negatívne stránky. Deti sa v tomto období predovšetkým veľmi radi vystatujú a vychvaľujú. Ďalej často prezývajú svojich vrstovníkov a vysmieávajú sa z nich. Preto sú konflikty medzi deťmi v tomto období úplne bežné ale málokedy bývajú ich dôsledky

povážlivé. Vychovávateľ ich samozrejme nemôže prehliadať, ale z psychologického hľadiska ich vplyv netreba preceňovať. Stáva sa tiež, že sa u dieťaťa prejavuje rozpor medzi mravnými zásadami, ktoré už pozná a skutočným správaním. Dieťa napr. vie, že by sa nemalo biť a napriek tomu vyvoláva šarvátky. Najčastejší dôvod takéhoto správania býva jednoduchý. Dieťa chce na seba upútať pozornosť. Mnohí ľudia takéto správanie hneď odsúdia a dieťa hneď zaradia medzi problémových žiakov. Pritom by vo väčšine prípadov najviac pomohlo obyčajné vhodné pedagogické pôsobenie. Tento rozpor medzi už poznanými mravnými zásadami a správaním sa dieťaťa patrí medzi často sa prejavujúce negatívne stránky dieťaťa, pretože tieto zásady ešte nie sú zvnútornené, nie sú ešte dostatočne upevnené. Príčinou tohto javu je to, že žiak ešte nemá dostatok skúseností, ktorými by sa tieto zásady upevnili.

Medzi ďalšiu osobitosť tohto obdobia patrí akési nepriateľstvo medzi chlapcami a dievčatami. Najmä starší chlapci sa v tomto období s dievčatami málokedy priatelia, ba skôr ich zlostia a robia im napriek. Prejavuje sa to napr. strkaním, kazením hry, sácaním, čo sa v prvom momente môže javiť ako prejavy agresívneho správania. Takéto prejavy správania patria však tiež k tomuto veku a nie je správne považovať ich za poruchy. Na ich negovanie treba pracovať organizovaním vhodnej spoločenskej činnosti, pri ktorej dochádza k spolupráci medzi chlapcami a dievčatami.

Neukončený vývoj mozgu sa prejavuje medziiným aj zvýšenou labilitou vnútorného útlmu. Stáva sa tak, že u žiakov sa neraz stretávame s afektívnym a impulzívnym konaním. Toto vzniká najmä vplyvom silných citov. Takéto správanie netreba **predbadať**, ale je potrebné, aby pri jeho riešení vychovávateľ pamätal na spomenutú skutočnosť. Keďže deti v tomto veku sa ľahko vzrušia a sú citové, je potrebné, aby vychovávateľ už preventívne odstraňoval všetky vonkajšie podnety, ktoré by mohli viesť k afektívnym a impulzívnym prejavom.

Obdobie predpuberty a puberty

Po uplynutí mladšieho školského veku prichádza dieťa do obdobia predpuberty. Predpuberta je predzvesťou veľkých zmien, ktoré u žiaka nastanú a tým je do značnej miery ovplyvnené aj jeho správanie. Toto obdobie sa začína na začiatku druhého desaťročia života dieťaťa, presnejšie u dievčat medzi jedenástym a dvanástym rokom.

Žiadne vývinové obdobie nemôžeme chápať izolovane od ostatných a toto pravidlo najdôraznejšie platí pre obdobia predpuberty a puberty. Prechod z jedného do druhého nie je zreteľne viditeľný, preto sa budeme zaoberať týmito dvoma obdobiami ako jedným celkom. Zameriavať sa však budeme hlavne na prvú polovicu tohto obdobia, pretože to nás zaujíma.

Popri telesných zmenách dochádza v puberte aj k sušeným zmenám. Činnosť žliaz s vnútornou sekréciou zapríčiňuje vylučovaním jednotlivých hormónov rozličné duševné hnutia. Ako už bolo niekoľkokrát spomenuté, toto obdobie je veľmi nestabilné. Preto sa nám mnohé prejavy správania môžu zdať prehnané a môžu mať rôzne negatívne podoby. Pri posudzovaní detí na základe ich správania niektorí ľudia priskoro niektorých žiakov zavrhnú. Pri tejto činnosti sa preto netreba ponáhľať. Úlohou vychovávateľa je už dopredu odstraňovať všetky možné podnety, ktoré by mohli u žiaka vyvolať negatívne správanie.

Obdobie puberty je plné vývinových kríz, ktorých vrcholom sa môže stať aj zločinnosť, či zvrhlosť. Do takéhoto štádia sa to však môže dostať len v súvislosti s inými ako je zlé sociálne prostredie, prírodné prostredie a iné. Výnimkou sú jedinci so psychopatickými sklonsmi, tí sa do takéhoto štádia môžu dostať aj bez prítomnosti iných negatívnych vonkajších vplyvov. Správnym výchovným pôsobením sa dá udržať správanie každého normálneho dieťaťa v medziach morálnych zásad a etických princípov.

Kým v predchádzajúcom období školák pomerne rýchlo prechádzal z jedného citového stavu do druhého, v tomto období sú city prehĺbené, zasahujú vnútro dospievajúceho a silne vplyvajú na jeho počínanie. Pokiaľ napr. vplyvom okolia zasahujú vnútro dospievajúceho vo väčšej miere negatívne city, aj jeho počínanie bude nevhodné. Vychovávateľ sa musí snažiť o to, aby na žiakove vnútro pôsobili predovšetkým pozitívne city. Pubescenti si často počínajú ironicky, vysmieávajú sa z ľudí, o svojich zážitkoch rozprávajú s posmechom. Takéto správanie býva často zdrojom aj ostrejších konfliktov. Pubescentov treba často pri ich počinoch krotiť, nie je však správne hneď ich považovať za poruchu správania. Treba si uvedomiť, že tieto počiny sú akousi obranou prehnane citlivého sebavedomia pubescenta. Stáva sa preto, že ak pubescenta vysmieávajú, veľmi ťažko to znáša a neraz sa takáto situácia končí

bitkou medzi rovesníkmi. Vychovávateľ by si mal preto všímať predmet a ostrosť výsmechu pubescentov a v prípade potreby aj zakročiť.

Dieťa je v tomto období veľmi ovplyvniteľné. Pri intenzívnom pôsobení silných vonkajších negatívnych vplyvov sa žiak s najväčšou pravdepodobnosťou tiež začne prejavovať negatívne. Je však unáhlené hneď dieťa označiť za zlé. Vôbec to nemusí byť pravda, len koná pod vplyvom zlého pôsobenia. Úlohou vychovávateľa v tomto prípade je ukázať dieťaťu správnu cestu. Každý človek je vybavený kladnými a zápornými vlastnosťami, ktoré tvoria predpoklad pre jeho kladné alebo záporné konanie. Vonkajšie vplyvy môžu na dieťa pôsobiť dvomi spôsobmi: buď sa ich pôsobením kladné vlastnosti človeka rozvíjajú a záporné tlmia, alebo je to naopak. Prvá možnosť by bola pre dieťa ideálna, ale v skutočnosti sa dokonalý ideál nikdy nedá dosiahnuť. Úlohou vychovávateľa je preto snažiť sa všemožne čo najviac k nemu priblížiť.

Reakcie pubescentov bývajú veľmi výrazné. Nevhodne až agresívne sa niekedy žiaci zvyknú správať po veľkom sklamaní vo svojom ideále. Takmer každý pubescent má vytýčený svoj ideál človeka, ktorý zosobňuje všetko to, čím sa on sám chce stať. Pri spoznaní faktu, že aj ich ideál má svoje chyby, sa často stáva, že sa dieťaťu na určitý čas ako keby zrútil život a na všetko rezignuje. Vtedy sa objavujú spomínané prejavy správania. Takýto stav dieťaťa chce hlavne čas a pochopenie. Pubescent sa jednoducho potrebuje vyrovnáť so skutočnosťou.

2. CIEĽ, HYPOTÉZA A ÚLOHY PRÁCE:

CIEĽ PRÁCE:

Cieľom predloženej práce je získať základné informácie o výške agresivity u žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorí sa nevenujú žiadnemu úpolovému športu a ktorí sa venujú zvolenému úpolu. Na základe získaných poznatkov navrhnúť, aby sa žiaci vo väčšej miere venovali úpolom.

HYPOTÉZA:

Predpokladáme, že žiaci 2. stupňa ZŠ, zapojení do nášho výskumu, ktorí sa nevenujú žiadnemu úpolovému športu, budú vykazovať väčšie známky agresivity ako žiaci 2. stupňa ZŠ, ktorých sme tiež skúmali a ktorí sa venujú vybranému úpolu.

ÚLOHY PRÁCE:

Vychádzajúc z cieľa výskumu sme si stanovili tieto úlohy:

1. Zistiť, aký stupeň agresivity vykazujú žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa žiadnemu úpolu.
2. Zistiť, aký stupeň agresivity vykazujú žiaci 2. stupňa ZŠ venujúci sa nejakému úpolu.
3. Získané údaje spracovať, vyhodnotiť a porovnať na základe matematických a logických postupov.
4. Na základe analýzy získaných údajov navrhnúť, aby sa deťom ponúkalo viac možností venovať sa úpolom v školskej aj mimoškolskej činnosti.

3. METODIKA VÝSKUMU

Charakteristika skúmaného súboru

Vlastný výskum sme realizovali v Bratislave v mesiaci apríl 2005 na základnej škole Černiševského v triedach, kde sa žiaci nevenovali žiadnym úpolovým športom a v oddieloch džuda a zápasenia vo veku 10 – 13 rokov.

Skúmaný súbor nám tvorili žiaci 2. stupňa ZŠ, z toho 32 chlapcov a 7 dievčat.

Úpolisti, ktorí sa zúčastnili výskumu boli z džudistického oddielu STU Slávia Bratislava a oddielu zápasenia Danube Ursus Bratislava v celkovom počte 39. Z toho džudistov bolo 21 chlapcov a 8 dievčat a zápasníkov bolo 10 chlapcov.

Skúmaný žiaci nevenujúci sa úpolom žijú v rôznych sociálnych vrstvách, počnúc nižšou strednou a končiac vyššou sociálnou vrstvou. Títo žiaci pochádzajú z rôznych rodín: z úplných, neúplných i doplnených. Spoločenské, ekonomické a materiálne prostredie v akom títo žiaci žijú nebolo možné presne zistiť.

Podobné skutočnosti sme zistili aj o žiakoch venujúcich sa úpolovým športom, ktorých sme skúmali. Tiež žijú v rôznych sociálnych vrstvách a tiež pochádzajú z rodín úplných, neúplných ale aj doplnených. Ich spoločenské, ekonomické a materiálne prostredie sa tiež nedalo presne zistiť.

Z charakteristiky oboch výskumných súborov vyplýva, že sú porovnateľné.

Metódy výskumu

Riešiť problém znamená zhromažďovať určité fakty a usporiadať ich. Množstvo zhromaždených faktov by malo byť optimálne vzhľadom k riešenému problému (Skalková, 1983).

Metódy získavania údajov:

1. štúdium literatúry sme použili v teoretickej časti. Vychádzali sme z literatúry, ktorá sa zaoberá úpolmi a ich vplyvom na osobnosť človeka, ďalej z literatúry, ktorá skúma osobnosť človeka a to hlavne v období stredného školského veku.
2. rozhovor s rodičmi sme využili na získanie informácií o vplyve úpolov na osobnosť dieťaťa počas obdobia aktívneho trénevania vybraného úpolového

športu. Na získanie citácií rodičov sme použili tri otázky, ktoré sa týkali zmien povahy a správania ich dieťaťa po tom, ako sa začali venovať vybranému úpolovému športu. Na otázky odpovedalo 39 rodičov, ktorých dieťa sa venuje vybranému úpolovému športu viac ako dva a menej ako päť rokov. Vek týchto detí sa pohyboval v rozpätí 10 – 13 rokov.

Prvá otázka bola viacmenej „rozbehová.“ Prečo vaše dieťa začalo pravidelne navštevovať tréningy vybraného úpolového športu?

Druhá otázka je kľúčová. Týka sa konkrétnych zmien v povahe dieťaťa po tom, ako sa začalo venovať vybranému úpolu. Ako sa zmenila povaha vášho dieťaťa po tom ako začalo pravidelne navštevovať tréningy vybraného úpolového športu?

Tretia otázka sa týkala zmien v správaní dieťaťa počas obdobia pravidelného navštevovania tréningov vybraného úpolu. Zmenilo sa nejakým spôsobom pôsobenie vášho dieťaťa v škole po tom, ako začalo pravidelne trénovať vybraný úpolový šport (zmenil sa napr. prospech vášho dieťaťa, alebo jeho správanie a ako)?

3. osobnostný dotazník pre deti CPQ-test R. B. PORTER, R. B. CATTELL (USA), M. Zelina (1998)

Dotazník je postavený tak, aby poskytoval maximálne množstvo informácií týkajúcich sa čo najväčšieho množstva dimenzií osobnosti v čo najkratšom čase. Test je predovšetkým určený pre vekové rozpätie 8 – 13 rokov.

Test meria súbor 14 nezávislých dimenzií osobnosti na určenie osobnostných vlastností detí, akými sú napr. Emocionálna stabilita, plachosť, sebavedomie, asertívnosť, opatrnosť či otvorenosť. Obsahuje faktory vzťahujúce sa k temperamentovým črtám, k dynamickým dispozičným črtám (predominancia určitej tendencie, z veľkej časti podmienená vplyvom prostredia), ďalej faktory predstavujúce úroveň celkovej dynamickej integrácie (sila ega) a úroveň vývinu „etického charakteru“ (sila superega – svedomie).

Výsledky testu umožňujú psychologické porozumenie a kvantitatívne zhodnotenie jednotlivých aspektov osobnosti dieťaťa.

Faktory A (srdečnosť) a D (aktivita) sa vzťahujú k temperamentovým črtám. Faktor E (dominancia) a F (vzrušivosť) sú dynamickými dispozičnými črtami

– predomancia určitej tendencie, sú z veľkej časti podmienené vplyvom prostredia. Faktor C (sila Ega) predstavuje celkovú dynamickú integráciu. Faktor G (sila Superega) meria to, čo sa hovorovo označuje ako vývin “etického charakteru” alebo svedomia.

Z pohľadu skúmania agresivity sú zaujímavé nasledujú faktory.

Primárne faktory:

A - ... kritický, chladný, odmeraný, tendencia k mrzutosti ...

C - ... emocionálna labilita, ovplyvniteľnosť citmi, ľahko rozrušiteľný, ľahko sa vzdáva, vyhýbajúci sa zodpovednosti ...

D+ ... Netrzeplivosť, nezdržanlivý, sklon k žiarlivosti, sebaapresadzujúci sa, veľa príznakov nervozity ...

E+ ... dominantný, súťaživý, agresívny, tvrdohlavý, sebaistý, nepriateľský, búriaci sa, vyžadujúci obdiv ...

F+ ... nadšený, nerozvážny, neporiadny ...

G- ... nerešpektuje pravidlá, nestály, lajdácky, nespoľahlivý ...

H+ ... impulzívny ...

I+ ... útlocitný, závislý, nervózny, očakáva náklonnosť a pozornosť, neistý, afektovaný, prelietavý, úzkostlivý ...

N- ... naivný, priamy, ľahko sa nechá emocionálne vtiahnuť ...

Q3- ... nedisciplinovaný, sleduje vlastné potreby, neberie ohľad na sociálne pravidlá ...

Q4+ ... napätý, frustrovaný, popudivý, mrzutý ...

Sekundárne faktory:

Extraverzia ... sociálna otvorenosť, neutlmenosť ...

Vysoká úzkostlivosť ... tendencia k neurotickému správaniu ...

Krehká emocionalita ... ľahko citovo rozrušiteľný ...

Nezávislosť ... vyššia kritickosť, precíznosť, presnosť výkonu, agresivita, tvorivosť ...

4. Metóda odborného posudzovania jednotlivých primárnych a sekundárnych faktorov na základe škály:

	<i>priemer</i>	
	1 až 4 (-)	5 a 6 7 až 10 (+)
A	chladný	srdečný
	ovplyviteľný	emocionálne
C	pocitmi	stabilný
D	flegmatický	vzrušiteľný
E	poslušný	dominantný
F	uvážlivý	entuziastický
G	vynaliezavý	uvedomelý
H	hanblivý	odvážny
I	vytrvalý	útlocitný
N	priamy	ľstivý
Q3	nedisciplinovaný	disciplinovaný
Q4	uvoľnený	napätý

Extraverzia – tendencia vyhľadávať kontakty, dieťa otvorené, neutulmené, schopné dobre nadväzovať a udržiavať kontakty, (hanblivé, utiahnuté, tendencia nevyhľadávať kontakty)

Úzkostlivosť – vysoká, nízka

Vyrovnanosť – emocionálna stabilita, (krehká emocionalita, vyššia úroveň aktivácie, krátky reakčný čas, pohotovosť k reakciám)

Nezávislosť – nezávislosť od poľa vo vnímaní, vyššia kritickosť úsudku, precíznosť a presnosť výkonu, agresivita a tvorivosť)

Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov:

Pri spracovaní dotazníkov sme použili štatistické a matematické metódy ako: aritmetický priemer, maximálna a minimálna hodnota.

Pri interpretácii výsledkov a vyvodzovaní záverov sme použili základné logické postupy akými sú analýza, syntéza, indukívno-deduktívne postupy a komparácia.

4. VÝSLEDKY PRÁCE

Odpovede na otázky smerované rodičom s cieľom zistiť zmeny v povahe a v správaní ich dieťaťa v období, počas ktorého sa aktívne venovali vybranému úpolovému športu:

Vybrané odpovede na otázku č. 1:

- zaujímavé tréningy, na ktoré sa dieťa teší
- nové prostredie, rád sa „hýbe“ a bavia ho bojové umenia
- záujem, kondícia, zmysel pre povinnosť a fair-play, želanie rodiča, aby dieťa pravidelne športovalo
- pre džudo sme sa rozhodli hlavne preto, lebo rozvíja celé telo. Ďalej preto aby sa syn naučil dobrej koncentrácii
- ako doprovod k bratovi
- výborné skúsenosti staršieho syna s vedením tréningov
- kvôli tomu, aby sa moje dieťa naučilo padať a kvôli celkovému zosilneniu
- kvôli tomu, že je veľmi živý, až hyperaktívny
- aby malo naše dieťa pohyb a nesedelo pred počítačom, aby ho nevychovala ulica
- doviedli sme ho na tréning na skúšku. Zápačil sa mu obsah tréningu, kolektív, kde spoznal veľa priateľov a džudo sa mu zapáčilo.

Vyhodnotenie otázky č. 1:

Z odpovedí rodičov je vidieť, že len niektorí zvolili pre svoje dieťa úpolový šport, kvôli tomu, aby sa povaha a správanie ich dieťaťa pozitívne menilo.

Vybrané odpovede na otázku č. 2:

- začal byť viac zodpovednejší a sebavedomejší

- je viac dravý, súťaživý
- má zodpovednosť, rešpektuje kolektív, vie sa doň začleniť
- jeho povaha sa príliš nezmenila, malá zmena tu však je a to, že je odvážnejší
- je sebavedomejšie
- zlepšenie disciplíny, zvýšenie sebavedomia
- je kludnejší a spokojnejší
- naučil sa viac počúvať a je disciplinovaný
- zlepšená disciplína, ľahšie začlenenie sa do kolektívu, väčší záujem o šport všeobecne, je kludnejší doma v dôsledku vybitia energie
- povaha môjho dieťaťa sa viditeľnejšie nezmenila

Vyhodnotenie otázky č. 2:

Z vybraných odpovedí rodičov je jasne vidieť, že drvivá väčšina z nich uvádza pozitívne zmeny v povahe ich dieťaťa po tom, ako sa začalo venovať vybranému úpolu. Zaujímavé je, že žiaden z rodičov neuviedol žiadnu negatívnu zmenu. Na základe získaných odpovedí sme dospeli k tomu, že úpolové športy pozitívne ovplyvňujú povahu dieťaťa.

Pri otázke č. 3 väčšina rodičov neuviedla žiadnu zmenu v prospechu svojho dieťaťa potom ako sa začalo venovať vybranému úpolu. Za povšimnutie stoja len nasledujúce odpovede:

- v škole pôsobí viac sebavedomejšie
- je pribojnejší, dokáže sa lepšie ovládať (pri spoločenských hrách), takže ľahšie znáša prehru
- je flexibilnejší, obratnejší, na TV medzi spolužiakmi vyniká. So správaním sú učiteľia veľmi spokojný
- prospech – nemyslím si. Stal sa z neho ochranca slabších detí

Z odpovedí rodičov na otázku č. 3 sme vydedukovali, že úpoly takmer vôbec neovplyvňujú prospech žiakov. Ďalej sme zistili, že úpoly môžu pozitívne ovplyvňovať pôsobenie a správanie sa dieťaťa.

Tabuľka č. 2 (Experimentálna skupina – úpolové športy)

I	Meno	Vek	A	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q3	Q4	ext.	úzk.	vyr.	nez.
1.	Mato	10	1	4	2	1	2	3	4	6	2	1	1	1	1	3,5	4,9	6,4	1,3
2.	Martin	10	6	5	5	6	9	4	8	5	4	7	2	7	5	6,7	5,2	6,1	5,1
3.	Tomas	11	3	5	8	8	7	4	4	5	5	4	7	5	5	5,3	6,4	6,3	6,3
4.	Boris	11	7	6	3	6	3	10	6	7	4	3	1	6	3	5,4	3,7	4,6	4,3
5.	Simon	12	6	7	4	9	5	4	3	4	1	8	4	3	5	5,6	5,6	6	3,8
6.	Jakub	12	5	9	6	8	8	3	8	5	3	8	6	1	6	7,1	6	7,2	4,8
7.	Matus	12	6	8	2	3	4	8	8	6	4	4	6	7	2	5,4	3,8	5,2	4,4
8.	David	13	7	7	3	4	4	6	7	5	3	4	4	9	1	5,3	3,8	5,1	4,4
9.	Oskar	13	5	7	7	7	9	2	5	1	5	7	2	4	5	6,3	6	7,1	5,4
10.	Robert	13	10	8	4	5	5	6	7	6	3	4	2	5	3	6,6	4,3	4,8	4,1
11.	Simon	13	7	6	7	7	5	1	10	4	4	7	5	4	7	6,9	5,8	7,2	5,1
12.	Andrej	13	7	6	5	8	8	3	4	4	3	8	5	6	5	6,2	5,9	5,7	5,2
13.	Dominik	13	7	5	6	5	5	4	3	6	7	6	5	5	5	5,2	5,9	4,8	5,5
14.	Jakub	12	6	8	4	7	5	2	5	1	3	6	5	6	8	5,5	5,6	6,7	5,3
15.	Filip	12	5	5	7	8	9	1	4	4	7	8	6	2	5	6,4	7	6,7	5,9
16.	Palo	10	8	4	2	1	6	10	6	6	1	1	2	6	1	5,6	3,9	4	2
17.	Edko	10	10	6	8	6	6	4	8	2	4	6	4	2	6	7,4	5,9	6,4	4,6
18.	Martin	11	5	5	5	3	4	5	6	4	4	2	3	4	6	5,1	5,3	6	4,1
19.	Milan	11	8	5	3	1	5	5	5	5	4	5	6	6	6	5,3	5,4	4,6	4
20.	Peter	10	10	7	1	1	3	8	8	3	2	3	4	10	1	5,5	3,1	4,5	3,5
21.	Michal	11	7	3	4	2	3	8	5	6	4	1	4	7	2	4,7	4,5	4,3	2,9
22.	Jan	10	6	6	6	4	8	8	6	1	4	1	2	2	2	6,4	5,1	6,6	4,2
23.	Emil	10	10	4	2	1	4	6	2	10	4	1	2	6	1	4,8	4,5	2,4	3
24.	Lubo	10	10	8	2	2	4	6	2	4	1	1	1	10	1	4,6	3,5	3,4	3,2
25.	Jakub	11	6	6	6	4	8	8	6	10	4	2	1	8	6	5,8	4,7	4	5,4
26.	David	11	8	8	1	2	8	10	10	4	2	6	2	10	1	6,6	2,7	5	3,6
27.	Matus	11	10	2	2	2	6	8	8	6	4	1	6	8	4	6,4	4,7	4,2	4,6
28.	Matej	12	9	9	5	6	5	6	8	2	4	5	2	7	5	6,5	4,2	5,9	5,3
29.	Patrik	11	9	5	4	5	3	8	7	4	6	1	4	8	3	5,7	4,1	4,9	5,6
30.	Maros	12	6	3	8	3	4	5	3	3	4	6	4	1	6	5	6,5	5,7	3,3
31.	Daniel	12	8	8	4	5	3	6	3	5	2	4	4	5	5	5	4,9	4,6	4
32.	Izabela	10	6	6	3	4	5	5	8	5	1	6	3	5	5	5,9	4,7	6	3,1
33.	Vanda	12	5	5	8	2	3	2	5	6	9	6	5	4	8	4,6	6,3	5,6	5,6
34.	Nina	12	9	8	2	3	6	8	8	4	1	2	2	10	1	6,1	3,1	5,3	3,6
35.	Dominika	10	9	1	4	3	4	7	3	8	8	3	3	6	3	5,1	5,1	3,4	4,8
36.	Karin	13	7	5	5	3	2	6	4	6	4	4	1	9	5	4,2	4,4	4,2	4,4
37.	Karin	13	8	5	9	10	5	4	6	3	7	8	7	5	7	6,5	6,3	6,3	7
38.	Michaela	13	4	9	6	8	9	3	10	3	1	6	4	5	3	7,1	5	7,8	4,8
39.	Lucia	13	5	8	6	6	5	3	5	3	5	6	4	3	6	5,5	5,7	6,6	5

V tabuľke č. 2 sú uvedené konkrétne faktory pre experimentálnu skupinu vyjadrené v stenoch, červené číslice znázorňujú hodnoty, ktoré poukazujú na zvýšenú tendenciu k agresivite.

Tabuľka č. 3 (experimentálna skupina – úpolové športy)

primárny faktor	priemer	sekundárny faktor	priemer
A	7	Extraverzia	5,71
C	6	Vysoká úzkostlivosť	4,96
D	4,6	Vyrovnanosť	5,43
E	4,5	Nezávislosť	4,42
F	5,3		
G	5,4		
H	5,9		
I	4,6		
N	4,4		
Q3	5,6		
Q4	4,1		

V tabuľke č. 3 sú uvedené priemerné hodnoty sledovaných faktorov v experimentálnej skupine.

Pri výslednom hodnotení žiakov tejto skupiny boli hodnoty jednotlivých faktorov nasledovné:

Faktor A – priemerná hodnota je 7; minimálna 1 a maximálna 10.

Faktor C – priemerná hodnota je 6; minimálna 1 a maximálna 8.

Faktor D – priemerná hodnota je 4,6; minimálna 1 a maximálna 9.

Faktor E – priemerná hodnota je 4,5; minimálna 1 a maximálna 8.

Faktor F – priemerná hodnota je 5,3; minimálna 2 a maximálna 7.

Faktor G – priemerná hodnota je 5,4; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor H – priemerná hodnota je 5,9; minimálna 2 a maximálna 7.

Faktor I – priemerná hodnota je 4,6; minimálna 1 a maximálna 10.

Faktor N – priemerná hodnota je 4,4; minimálna 4 a maximálna 8.

Faktor Q3 – priemerná hodnota je 5,6; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor Q4 – priemerná hodnota je 4,1; minimálna 1 a maximálna 7.

Tabuľka č. 4 (Kontrolná skupina – žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)

I	Meno	vek	A	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q3	Q4	ext.	úzk	vyr.	nez.
1.	Martin	10	4	5	5	6	3	5	3	7	7	1	6	6	6	4,2	5,6	5,1	6,3
2.	Peter	11	8	8	5	7	10	4	8	2	1	8	4	4	5	7,7	5,5	6,7	4,3
3.	Samo	10	3	4	5	1	3	4	6	7	7	5	7	6	7	4,1	5,7	5,5	5
4.	Ján	10	3	2	8	6	7	8	3	6	3	7	5	3	8	5,1	6,7	5,5	4,4
5.	Richard	11	5	7	2	3	3	8	8	8	6	4	5	6	5	5,1	4,1	5,1	4,8
6.	Peter	11	6	5	3	4	3	7	7	6	5	5	7	7	3	5,1	4,5	5,2	4,7
7.	Dominik	11	5	5	4	3	6	5	5	7	4	4	4	6	6	5,1	5,4	5	4,5
8.	Jozef	11	5	5	5	7	5	3	5	4	3	7	4	2	8	5,7	6,2	6,6	4,1
9.	Marek	11	4	5	2	6	6	5	6	5	6	7	2	7	4	5,3	4,6	6	6
10.	Štefan	11	4	5	2	5	6	6	5	5	5	7	7	6	5	5,1	5,3	5,7	4,8
11.	Marek	12	6	8	7	4	5	4	8	7	4	8	5	3	7	6,1	5,6	5,8	4,4
12.	Ján	12	5	3	4	6	5	6	3	8	7	7	7	5	5	4,9	5,9	4,7	5,4
13.	Michal	12	3	5	7	5	4	5	1	6	7	8	7	2	7	4,1	6,7	5,4	5,1
14.	Michal	12	6	6	7	4	4	4	5	7	3	6	5	5	7	5,1	5,8	5,1	4,4
15.	Matej	11	3	5	8	6	3	4	6	7	6	5	4	5	5	4,7	5,5	6,1	5,4
16.	Dávid	11	6	6	3	3	7	4	8	1	3	7	5	5	5	6,2	5,2	6,8	3,8
17.	Adam	10	9	8	3	5	6	5	6	4	5	2	2	5	5	6,4	4,7	5,3	5,1
18.	Marek	12	7	8	4	3	5	7	6	1	1	4	2	9	4	5,2	4	5,5	4
19.	Martin	12	9	9	6	5	6	6	9	3	1	6	2	5	5	7	4,5	6	3,9
20.	Jozef	11	6	5	6	4	3	5	4	5	7	9	7	2	7	5	6,2	5,5	4,6
21.	Tomáš	12	2	4	5	6	6	2	4	3	4	8	3	2	4	5	6,1	7,2	4,6
22.	Martin	10	9	5	4	4	6	9	6	2	3	4	2	7	2	6,1	4,2	5	4
23.	Michal	12	6	5	6	4	6	6	5	3	4	5	3	5	9	5,5	5,8	5,7	4,8
24.	Patrik	10	8	9	5	3	6	5	6	4	4	3	3	7	8	5,8	5	5,1	5,4
25.	Anton	10	4	9	4	3	7	7	5	2	4	6	3	5	7	5,6	5	6,3	4,6
26.	Miško	10	7	9	7	6	7	4	8	3	2	7	4	9	5	6,3	4,8	6,1	5,5
27.	Matúš	11	8	2	5	6	7	5	7	2	6	6	3	7	9	6,5	5,8	6	5,8
28.	Marek	10	8	7	1	2	7	8	4	3	3	6	2	7	5	5,5	4,4	4,5	3,7
29.	Stano	12	6	6	6	4	7	7	6	1	3	6	1	5	7	4,9	5,2	6,2	4,2
30.	Roman	11	7	5	6	5	6	8	5	3	5	6	4	2	8	6,1	5,9	5,7	4,6
31.	Adam	12	8	9	2	3	7	7	9	3	2	3	1	7	2	6,6	3,5	5,7	3,8
32.	Jakub	12	10	10	4	8	2	8	8	1	2	6	1	6	2	6,4	3,2	6	4,1
33.	Aňa	12	7	6	5	6	3	4	5	8	8	7	5	7	7	5,1	5,3	4,7	6,3
34.	Dana	12	10	8	1	2	1	6	8	5	4	3	1	7	1	5,5	3	4,7	3,3
35.	Katka	12	9	9	6	3	5	3	4	4	3	7	5	3	8	5,8	6	5,1	4,1
36.	Mária	11	8	8	4	2	3	6	3	8	4	3	3	5	4	4,7	4,7	3,7	3,9
37.	Iva	11	4	2	3	3	3	8	4	6	10	6	5	5	9	4,2	5,6	5	5,6
38.	Anna	12	9	8	3	3	2	7	4	9	3	5	1	7	4	4,8	3,9	3,3	3,6
39.	Nina	11	9	6	2	4	3	7	8	4	3	1	2	9	2	5,7	3,4	5	4,3

V tabuľke č. 4 sú uvedené konkrétne faktory pre kontrolnú skupinu vyjadrené v stenoch, červené číslice znázorňujú hodnoty, ktoré poukazujú na zvýšenú tendenciu k agresivite.

Tabuľka č. 5 (kontrolná skupina – žiacia 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)

primárny faktor	priemer	sekundárny faktor	priemer
A	6,3	Extraverzia	5,47
C	6,2	Vysoká úzkostlivosť	5,09
D	4,51	Vyrovnanosť	5,48
E	4,36	Nezávislosť	4,65
F	4,97		
G	5,69		
H	5,67		
I	4,62		
N	5,51		
Q3	5,41		
Q4	5,56		

V tabuľke č. 5 sú uvedené priemerné hodnoty sledovaných faktorov v kontrolnej skupine.

Pri výslednom hodnotení žiakov tejto skupiny boli hodnoty jednotlivých faktorov nasledovné:

Faktor A – priemerná hodnota je 6,3; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor C – priemerná hodnota je 6,2; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor D – priemerná hodnota je 4,51; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor E – priemerná hodnota je 4,36; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor F – priemerná hodnota je 4,97; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor G – priemerná hodnota je 5,69; minimálna 4 a maximálna 8.

Faktor H – priemerná hodnota je 5,67; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor I – priemerná hodnota je 4,62; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor N – priemerná hodnota je 5,51; minimálna 4 a maximálna 9.

Faktor Q3 – priemerná hodnota je 5,41; minimálna 4 a maximálna 9.

Faktor Q4 – priemerná hodnota je 5,56; minimálna 1 a maximálna 7.

Tabuľka č. 6 (porovnanie výsledných priemerných hodnôt sledovaných faktorov)

Experimentálna skupina	priemer	Kontrolná skupina	priemer
Primárne faktory:		Primárne faktory:	
A	6,95	A	6,3
C	5,95	C	6,2
D	4,55	D	4,51
E	4,54	E	4,36
F	5,3	F	4,97
G	5,39	G	5,69
H	5,89	H	5,67
I	4,64	I	4,62
N	4,41	N	5,51
Q3	5,59	Q3	5,41
Q4	4,1	Q4	5,56
Sekundárne faktory:		Sekundárne faktory:	
extraverzia (ext.)	5,71	extraverzia (ext.)	5,47
úzkostlivosť (úzk.)	4,96	úzkostlivosť (úzk.)	5,09
vyrovnanosť (vyr.)	5,43	vyrovnanosť (vyr.)	5,48
nezávislosť (nez.)	4,42	nezávislosť (nez.)	4,65

Pri porovnaní výsledných hodnôt v experimentálnej a kontrolnej skupine sme prišli k záverom, že úpoly vo svojej podstate agresivitu ako osobnostnú črtu neznižujú. Nasvedčujú tomu takmer identické hodnoty namerané v oboch skupinách. Najvýraznejšie rozdiely boli zistené vo faktore Q4 (uvoľnený – napätý), kde nám vyšlo, že úpolisti sú viac uvoľnenejší ako žiaci kontrolnej skupiny. Ďalší výraznejší rozdiel sme zaznamenali pri porovnaní hodnôt vo faktore N (priamy – lstivý), kde sme zistili, že respondenti praktizujúci úpolové športy sa viac približujú k ľavému pólu našej 10-bodovej hodnotiacej škály (priamy, ľahko sa nechá emocionálne vtiahnuť), pričom respondenti kontrolnej skupiny sú viac naklonení k pravému pólu (lstivý, zákerný). Menší rozdiel bol zaznamenaný vo faktore A (chladný – srdečný) v pomere 6,3 – 6,95.

Zistené rozdiely pre ostatné faktory sú štatisticky nevýznamné. Sme presvedčení, že úpolové športy dokonca čiastočne podporujú zdravú agresivitu – potreba bojovnosti, súťaživosti, rivality a presadenia sa. Podľa našej mienky úpoly agresivitu neznižujú, ale usmerňujú ju podľa určených pravidiel, čiže keď má človek jasne vymedzený priestor, kde je agresívne správanie prípustné, prípadne priamo žiadané, potom sú agresívne prejavy menej časté v iných každodenných situáciách.

ZÁVER

Na problematiku agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorí sa venujú vybranému úpolu a žiakov nevenujúcich sa žiadnemu z úpolov sme sa pozreli z rôznych hľadísk. Mnohé poznatky potrebné k tomu, aby sme mohli dospieť k možným dôvodom zvýšenia agresivity u skúmanej vzorky sa nedali úplne alebo dokonca vôbec zistiť. Výsledky tejto práce nemôžeme preto považovať za jednoznačné. Napriek tomu sme dospeli k zaujímavým výsledkom. Zistili sme, že deti venujúce sa vybranému úpolu javia približne rovnakú výšku agresivity ako deti, ktoré sa úpolom nevenujú. Výsledné hodnoty osobnostného dotazníka CPQ dokonca naznačujú, že úpolisti javia mierne zvýšenú tendenciu k zdravej agresivite. Stanovená hypotéza našej práce sa nám teda nepotvrdila. Treba však podotknúť, že výsledky práce tiež naznačujú, že úpolisti sú disciplinovanejší, sebavedomejší a dokážu sa lepšie ovládať ako bežná populácia.

Stupeň agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ v experimentálnej a kontrolnej skupine sa pohyboval v priemerných hodnotách. Medzi oboma skupinami sme tak nezaznamenali významné rozdiely vo faktoroch týkajúcich sa agresivity. Úloha č. 1 a 2 je tak splnená.

Získané údaje z rozhovoru

s rodičmi a z osobnostného dotazníka CPQ sme spracovali pomocou prehľadných tabuliek č. 2 až 6. Vyhodnotenie a porovnanie spracovaných údajov prebehlo na základe logických postupov. Úloha č. 3 je tak splnená.

CPQ test zisťoval okrem agresivity ďalších 13 dôležitých morálnych vlastností dieťaťa. Žiadna z hodnôt nenaznačovala, že úpoly negatívne vplyvajú na povahu a správanie dieťaťa. Väčšina získaných údajov sa pohybovala v priemerných hodnotách. Niektoré namerané hodnoty dokonca naznačujú, že úpoly pozitívne pôsobia na zmeny v povahe a správaní sa dieťaťa. Konkrétne sa jedná o zistenú väčšiu uvoľnenosť, priamosť a srdečnosť u úpolistov. Z rozhovoru s rodičmi tiež vyplýva, že úpoly pozitívne pôsobia na sebedomie, disciplínu a pribojnosť u detí.

Na základe zistených skutočností by sme preto odporúčali, aby sa úpolom a úpolovým cvičeniam venovalo viac priestoru tak v školskej ako aj v záujmovej mimoškolskej činnosti. Zdravá agresivita, pribojnosť, sebaapresadenie je v živote každého človeka v dnešnej dobe nutnosťou. Ak k tomu pridáme etické princípy

viacerých úpolových športov dospejeme k záveru, že úpoly môžu dieťaťu výrazne pomôcť na jeho ceste životom.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

01. BUHLER, CH. Das Seelenleben des Jugendlichen, III. vyd. Jena 1925
02. ĎURECH, M.: Úpoly. Univerzita Komenského, Bratislava 2000.
03. GARRISON, K.C., Psychology of adolescence, VI. vyd. Englewood Cliffs, N.J. 1965
04. GRÁC, J. – KURIC, J. – STRAČÁR, E., O vekových osobitostiach žiakov, SPN Bratislava 1959
05. HURLOCK, E.B. Rozwój mladziezy. Varšava 1965
06. CHROMÍK, M.: Didaktika telesnej výchovy., Univerzita Komenského, Bratislava 1993.
07. IHRACKÁ, V.: Diplomová práca. Voľný čas a pohybové aktivity detí mladšieho školského veku. UMB – PF, Banská Bystrica 2000.
08. IVANOVÁ, J – ŠALINGOVÁ, M., Slovník cudzích slov pre školu a prax, SPN Bratislava 1988.
09. KATUŠČÁK, D. – BURČÍK, V.: Ako písať záverečné a kvalifikačné práce. Enigma 2004.
10. KONNER, L. Child psychiatry, III. vyd. Springfield, III, 1957
11. KOŠČ, L. – MARKO, J. – POŽÁR, Z., Patopsychológia, SPN Bratislava 1975
12. MACÁK, I.: Psychológia športu, Bratislava, SPN 1971.
13. MACÁK, I. a HOŠEK, V.: Psychológia telesnej výchovy a športu. Bratislava, SPN 1987.
14. OGILVIE, B. a TUTKO, T.: Jak vést tréning sportovcu jejichž chování je problém. Praha, 1967
15. SKALKOVÁ, J: Úvod do metodologie a metod pedagogického výskumu, Praha SPN 1983.
16. STARŠÍ, J.: Teória a didaktika športu. Banská Bystrica, Univerzita Mateja Bela 1993,
17. SVOBODA, B. a STRÁNSKY, A.: Osobnost ve sportovní činnosti. Čs. psychologie 1967.
18. ŠEBEJ, F., Karate, Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1985.

19. ŠTEFANOVSKEÝ, M.: Diplomová práca. Športov tréning v džudo, vzťah tréner – športovec – tréning. UK Bratislava 2002.
20. TANNER, J.M. Rozwój w okresie pokwitania, Varšava 1963
21. VACHUN, M.: Džudo – základy tréningu. Bratislava, Šport, slovensk telovchovn vydavatel'stvo 1983.
22. VELIKALIČ, J.: Vskumn metody v pedagogike a pedagogicko-psychologick diagnostika. Bratislava, SPN 1977.
23. VIŠŇOVSK, L.: Metodika diplomovej práce. UMB Banská Bystrica 1994.
24. WATANABE, J. – AVAKIAN, L.: The Secrets of Judo. USA, Charles E. Tuttle Co. 1990.
25. WOLOSZYNOWA, L. Psychológia pomáha výchove, Bratislava 1974
26. ŹEBROWSKA, M., Vvinov psychológia detí a mldeŹe, Bratislava 1976